DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL DENTRO DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA EN PRIMERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Presentado por:

Dº JUAN MURIES MUÑOZ

Dirigido por:

Dr. Dº ALEJANDRO MARCELO VIERA ABELLEIRA

Valencia, a 5 de junio de 2020

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación

Máster Universitario en Resolución de Conflictos en el Aula

Índice.

Resumen.

En la actualidad, gracias a los avances en las neurociencias, podemos observar un creciente interés por la investigación en el campo de la Inteligencia Emocional. Esta nueva vertiente investigadora, ha dado como resultado un gran número de estudios sobre como procesamos las emociones. Estos avances en el conocimiento del procesamiento de la emoción, se han traducido en la aparición de nuevos programas que nos ayudan a educar emocionalmente a nuestros alumnos.

En este Trabajo Fin de Máster hemos querido, en primer lugar, realizar una revisión bibliográfica, que nos permitiera reconocer la importancia de la educación emocional en primero de Primaria. En segundo lugar, estudiar la importancia de la acción tutorial como elemento que nos ayudara a mejorar la convivencia en el aula y, en tercer lugar, desarrollar un programa de actividades orientado a la prevención y resolución de conflictos en primero de Primaria.

Este programa nos ha permitido destacar, entre los resultados obtenidos, por un lado, la mejora en el mapa social de la clase, viéndose disminuidos los indicadores de rechazo en el sociograma de grupo. Y, por otro lado, observar una mejora del 15% en los resultados globales de la economía de fichas al finalizar la implementación del programa.

Por último, a modo de conclusión, podemos decir que en este estudio hemos desarrollado, en primer lugar, un programa de actividades adecuado para primero de Primaria y, en segundo lugar, hemos podido llegar a la conclusión, que tras la implementación del programa se ha producido una disminución de los conflictos en el aula.

Palabras clave.

Educación Emocional, Plan de Acción Tutorial, Convivencia Escolar, Prevención, Resolución, Conflictos.

Abstract.

Nowadays, thanks to some remarkable advances in neuroscience, we have witnessed a growing interest in the field of Emotional Intelligence research. This new investigation side has resulted in a wealth of studies on how emotions are processed. These positive developments in the recognition of emotional processing have contributed to the appearance of new programs, in which emotional education is encouraged.

The main objective in this Final Master's Project is, firstly, to carry out a bibliographic review, which would enable us to recognize the importance of emotional education in First Grade. Secondly, study the significance of tutorial action as a highly valued resource that will help us to improve coexistence within the classroom. Thirdly, develop a plan of activities aimed at the prevention and resolution of conflicts in primary school.

This initiative has allowed us to highlight, after assessing achieved results, the improvement in the classroom social map, furthermore the indicators of rejection in the group sociogram have decreased greatly. On the other hand, after the program enforcement, it has been perceived a 15% growth in the global results of the token economy.

To conclude with, it is necessary to stress that in this study we have elaborated a plan of activities suitable for First Grade. Secondly, we have been able to conclude that after implementing the scheme, there has been a considerably reduction in the number of conflicts within the classroom.

Keywords.

Emotional Education, Tutorial Action Plan, School Coexistence, Prevention, Resolution, Conflicts.

1. Introducción.

En los últimos 40 años, los avances en el estudio de la Inteligencia Emocional, han ido modificando nuestra visión sobre cómo las emociones forman parte de nuestras vidas. Así, los nuevos campos de investigación y las nuevas propuestas de intervención nos han dado la posibilidad de poder implementar diferentes programas de entrenamiento emocional en diferentes ámbitos de la vida.

En este sentido, autores como Gardner, Goleman o Salovey y Mayer, pioneros en este campo de investigación, han abierto la puerta a su divulgación a nivel internacional. Una divulgación que ha tenido muchos frentes de trabajo. Uno de los más destacables ha sido el del estudio e investigación de proyectos encaminados a ayudar a las personas a mejorar su Inteligencia Emocional en el campo educativo.

Por otro lado, la investigación en el nuevo campo de la Inteligencia Emocional en España, ha tenido como referente a diferentes autores como Fernández-Berrocal o Bisquerra Alzina, los cuales han encaminado gran parte de sus trabajos, a desarrollar investigaciones en torno a la educación emocional en las diferentes etapas del sistema educativo.

Así, estas investigaciones han tenido como resultado en los últimos años, diferentes propuestas para el entrenamiento emocional en el entorno educativo. Actualmente, podemos encontrar una extensa bibliografía al respecto. Así, Bisquerra (2016) nos dice que el ámbito idóneo para el desarrollo de las educación emocional en el ambiente educativo se da dentro de la acción tutorial. Además, añade que este es sólo un punto de partida, y que cabe también hacer coparticipes de la transversalidad de la educación emocional al mayor número de docentes y asignaturas.

Por tanto, podemos decir que no sólo nos tenemos que ceñir a un programa de actividades que cubran única y exclusivamente la asignatura de Tutoría, sino que, en la medida de lo posible, tenemos que trabajar en el diseño e implementación de un programa de educación emocional lo más ambicioso posible que cubra las necesidades de nuestro alumnado.

Con la idea de profundizar en nuevas propuestas que desarrollen los planes de acción tutorial en conjunción con la educación emocional, surgió la idea de realizar este Trabajo Fin de Máster que lleva por título Diseño de un programa de educación

emocional dentro del Plan de Acción Tutorial para mejorar la convivencia en primero de Primaria.

Por último, para el desarrollo de este TFM hemos seguido cuatro pasos bien diferenciados. En primer lugar, hemos establecido los objetivos generales y específicos que nos planteamos en el desarrollo de este TFM.

En segundo lugar, hemos abordado el desarrollo de un marco teórico que nos sirviese como referente para, en tercer lugar, llevar a cabo el diseño de la propuesta de intervención con el desarrollo de los diferentes bloques de contenidos plasmados en actividades.

Y, en cuarto lugar, hemos implementado la propuesta de intervención, en gran parte desarrollado dentro del proceso de prácticas del máster. Finalmente, hemos evaluado y obtenido resultados de la implementación de este programa, estableciendo una serie de conclusiones al respecto.

2. Objetivos del Trabajo Fin de Máster.

2.1 Objetivos generales.

1. Implementar un programa de educación emocional en consonancia con el Plan de Convivencia para su puesta en práctica dentro del Plan de Acción Tutorial en primero de Primaria en un centro escolar de Alicante.

2.2 Objetivos específicos.

1.1 Desarrollar un programa de actividades para la prevención y resolución de conflictos en primero de Primaria.

1.2 Reconocer la importancia de la educación emocional en primero de Educación Primaria.

1.3 Estudiar la importancia de un buen plan de acción tutorial como elemento de prevención y resolución de conflictos.

3. Marco teórico.

A continuación, en este primer apartado abordaremos todos aquellos aspectos teóricos básicos, que son necesarios conocer para llevar a cabo la propuesta de intervención en el desarrollo de nuestro Trabajo Fin de Máster.

En este sentido, abordaremos cinco grandes apartados. En un primer bloque, analizaremos el desarrollo cognitivo, socioafectivo y motor de los niños de 6 a 8 años, con intención de adecuar objetivos, contenidos, metodologías y actividades en el desarrollo de la propuesta de intervención.

Por otro lado, abordaremos la revisión científica y el tratamiento práctico que proponen diferentes autores en relación a la educación emocional.

También, es importante incluir en este análisis, todos aquellos aspectos referentes con uno de los objetivos de nuestro TFM, que no es otro que el de la prevención y la resolución de conflictos en los centros educativos.

Finalmente, no podemos dejar de analizar dos elementos que delimitarán teórica y legalmente el desarrollo de nuestro TFM, el Plan de Acción Tutorial y al Plan de Convivencia.

3.1 Desarrollo psicoevolutivo del niño de 6 a 8 años.

El desarrollo psicoevolutivo del niño se caracteriza por ser un proceso continuo y acumulativo, que se ve influido por factores ambientales, individuales y hereditarios. (Hoffman, Paris y Hall, 1995).

En primer lugar, Piaget (1967) nos dice que el **desarrollo cognitivo** del niño pasa a través de diferentes etapas en su desarrollo. Así, en la Etapa Sensoriomotriz (0 a 2 años), el niño empieza a percibir y entender la información que recibe, lo cual le permitirá empezar a interaccionar con el entorno.

En la Etapa Preoperacional (2 a 7 años), aparecen las palabras y las imágenes mentales en la interacción con los demás. Esta etapa está marcada por el egocentrismo o la creencia de que todas las personas ven el mundo de la misma manera que él.

La Etapa de las Operación Concretas (7 a 12 años) se caracteriza por una disminución del egocentrismo y por la capacidad de percibir más de un estímulo. Además, Piaget (1967) nos dice que las operaciones cognitivas lógicas que puede hacer un niño en este estadio son tres: la conservación, que es la capacidad de comprender las

relaciones cuantitativas entre dos objetos, es decir, un litro de agua es un litro de agua, indistintamente del continente. Las clases, que es la capacidad de reconocer objetos en función de sus semejanzas y diferencias, aún cuando no coinciden en todas sus características. Y las relaciones, que es la capacidad de reunir los elementos en función de alguna diferencia entre ellos (de más alto a más bajo).

En segundo lugar, según Kohlberg (1989) el **desarrollo moral** está determinado por el desarrollo cognitivo y está muy ligado al entorno sociocultural en el cual nos desarrollemos las personas. En este sentido, Piaget (1967) dice también, que el desarrollo moral camina en paralelo al desarrollo cognitivo, pero de forma independiente. Podemos decir que el desarrollo cognitivo es una condición necesaria, pero no suficiente, para el desarrollo moral. Según estos mismos autores, el desarrollo moral requiere, además, del desarrollo de la empatía.

En tercer lugar, encontramos el **desarrollo motor**. Siguiendo el modelo explicativo de Gallahue (2002), podemos hablar de cuatro grandes fases en el desarrollo motor de las personas:

Fase de los movimientos reflejos (0 a 1 años), en la cual aparecen y desaparecen poco a poco los movimientos reflejos.

Fase de movimientos rudimentarios (1 a 2 años), en la cual el niño convierte los movimientos reflejos en movimientos voluntarios pero torpes.

Fase de movimientos fundamentales (2 a 7 años), en la cual se pasa de movimientos simples como andar a movimientos más complejos como correr.

Fase de movimientos aplicados al deporte (de 7 años en adelante). En esta fase según Gallahue (2002) se afianzan los movimientos aprendidos y se transfieren al aprendizaje de nuevas habilidades como las deportivas.

Según Le Boulch (1991) el desarrollo motor de las personas se desarrolla en tres etapas: etapa del cuerpo vivido (0 a 3 años), etapa del cuerpo percibido (3 a 6 años) y, por último, etapa del cuerpo representado (7 a 12 años) en la cual el niño es capaz de representar mentalmente su cuerpo y los movimientos que va a realizar.

Por otro lado, Ruiz Pérez (2007) nos dice que la motricidad voluntaria se desarrolla en tres momentos diferenciados, de 0 a 2 años se desarrollan los patrones motores básicos. De 2 a 6 años se constituye la motricidad básica por medio de la

adquisición y consolidación de habilidades como andar. Y, por último, de 6 a 12 años se transfieren las habilidades básicas al aprendizaje de nuevos programas motores.

Más interesante aún es la aportación que hace Sánchez Bañuelos (2009), el cual une el desarrollo motor del alumno al marco escolar, proponiendo el tipo de habilidades a desarrollar en función del momento evolutivo del niño. Así, en el periodo de los 4 a 6 años, los niños desarrollarán habilidades motrices perceptivas, útiles para su vida diaria, tales como sentarse, levantarse, andar o coger. En el periodo de 7 a 10 años, se desarrollarán a nivel escolar las habilidades motrices básicas (saltar, correr, girar, lanzar y recibir), y a partir de los 10 años, las habilidades motrices más específicas relacionadas con la práctica deportiva.

Por último, un estudio muy interesante al respecto, es el de Ermis e Inmamoglu en 2013 (como se cita en Ruiz Pérez, Palomo, Ramon, Ruiz y Navia, 2014). Este estudio encontró que los estudiantes que practicaban deporte presentaban mejores resultados que los que no practicaban. Así, los estudiantes que practicaban deporte obtuvieron mejores resultados en todas las Inteligencias Múltiples, destacando los resultados en Inteligencia Lingüística, Interpersonal y Bodikinstésica. Además, los practicantes de deportes de equipo presentaban mejores resultados en inteligencia interpersonal. Y los practicantes de deportes individuales presentaban mejores resultados en las inteligencias lógico-matemática, visual-espacial, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Estos autores afirman que la práctica regular de deporte tiene un efecto positivo en el lenguaje, el cuerpo y las inteligencias múltiples, sobre todo la inteligencia interpersonal.

En conclusión, podemos vincular estrechamente la actividad física y el deporte con la mejora en la salud física, salud mental y el bienestar socioemocional de las personas. Esto es debido a que la mayor parte de actividades físicas y deportivas se realizan en grupo, lo que supone la exposición a un gran mundo de diferentes emociones, posibilitando mejoras en nuestra competencias sociales y emocionales. En este sentido, la Educación Física y el deporte nos ofrecen una gran oportunidad para mejorar el bienestar personal y social de las personas (Bisquerra, 2011).

En cuarto lugar, vamos a analizar los **aspectos sociales y emocionales**. Las diferentes leyes educativas de los últimos años, establecen la importancia del desarrollo integral de las personas, tanto cognitivo como físico y socio-afectivo. Además,

establecen, de forma general, que todas las áreas deberán contribuir en la medida de sus posibilidades, al desarrollo de los diferentes ámbitos del ser humano (Ley Orgánica de Educación, 2006).

En la etapa de 6 a 8 años, el niño adquiere gran la plenitud como niño. Empieza a tomar conciencia de lo que hace, tiene una enorme curiosidad por todo lo que le rodea y podemos decir, que vive el presente sin grandes preocupaciones. Durante esta etapa su entorno familiar tiene una gran importancia, pero poco a poco, el grupo de amigos irá incrementando sus lazos con ellos. La maduración afectiva y social es progresiva y diferente en cada niño. Esta le permitirá, poco a poco, tener cada vez mejores interacciones con las personas que les rodeen, basadas en el respeto y la simpatía (Hoffman et al., 1995).

Pero, **¿cómo se produce la mejora de las relaciones sociales?**

Como hemos dicho las relaciones socioafectivas se encuentran especialmente vinculadas al desarrollo de las relaciones interpersonales y a la capacidad de integrarse en la sociedad. Los niños de 6 a 8 años son egocéntricos, por lo que les cuesta mucho empatizar con los problemas o formas de pensar de los demás. En un segundo momento, comienzan a tomar conciencia de la pertenencia a un grupo. Esto mejora los niveles de cooperación y colaboración entre ellos. Al final de la Primaria, los alumnos empiezan a formar grupos que empiezan a influir mucho en ellos. Cada vez dependen menos de sus familias y se relacionan con más fuerza con su grupo de amigos (Hoffman et al., 1995).

En cuanto a la evolución en el grado de inserción social, estos mismos autores dicen, que esta capacidad se basa, por un lado, en el grado de pertenencia que tenga un niño respecto a un grupo y, por otro lado, con la capacidad del alumno para aceptar las normas o reglas que se impongan. Conforme avanza la etapa, podemos decir que los alumnos pasan de una fase en la cual les imponen las normas, a otra fase, en la cual ellos son participes en el establecimiento de las mismas. Esto hará que, poco a poco, se sientan más integrados en el grupo social y mejoren las relaciones entre ellos.

3.2 La educación emocional.

3.2.1 ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Por emoción, podemos entender una percepción externa o interna que llega a los centros emocionales del cerebro y que produce una respuesta fisiológica (Bisquerra, 2000).

Los primeros autores que definen el término Inteligencia Emocional (IE) fueron Salovey y Mayer (1990). Para ellos, la IE es una capacidad que forma parte de la inteligencia social y que nos permite, por un lado, controlar las emociones propias y las de los demás y, por otro lado, usar dicha información para dirigir nuestro pensamiento y nuestro comportamiento.

Años más tarde, Goleman (1995) contribuyó a popularizar dicho término. Este autor dice que nuestro funcionamiento en la vida está determinado por el correcto funcionamiento de dos inteligencias: la inteligencia racional y la inteligencia emocional.

Además, este autor añade, que la IE se caracteriza por:

> La capacidad de motivarnos a nosotros mismo, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último – pero no por ello, menos importante -, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 1995, p. 36).

En resumen, lo que Goleman (1995) nos viene a decir es que no sólo con la inteligencia racional se puede ser feliz, que se requiere de algo más, de usar los sentimientos y las emociones para buscar el éxito personal.

Por otro lado, Gardner (2001) dentro de su Teoría de las Inteligencias Múltiples dice que la inteligencia es la habilidad para solucionar problemas en diferentes situaciones o contextos. Por tanto, podemos hablar de que no sólo existe una única inteligencia como hasta ahora se había pensado. Así, se lo expresó Howard Gardner a Daniel Goleman cuando lo conoció:

> Ha llegado ya el momento de ampliar nuestra noción de talento. La contribución más evidente que el sistema educativo puede hacer al desarrollo del niño consiste en ayudarle a encontrar una parcela en la que sus facultades personales puedan aprovecharse plenamente y en la que se sientan satisfechos y preparados. (Goleman, 1995, p. 39).

En este sentido, a la inteligencia académica, habría que sumar otra serie de inteligencias que podrían ser desarrolladas por las personas: la lingüístico-verbal, la lógico-matemática, la musical, la espacial, la kinestésico-corporal, la interpersonal, la intrapersonal y la naturalística (Gardner, 2001).

Por último, en base a estos autores, la IE la podríamos situar entre la inteligencia intrapersonal, que sería la que nos permite tener acceso al conocimiento y control de nuestras emociones y, por otro lado, la inteligencia interpersonal, que sería la que nos permite acceder al desarrollo de las habilidades socioemocionales necesarias para establecer una buena interacción social.

3.2.2 ¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional es según Bisquerra, "un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social" (como se cita en Bisquerra, Agulló, Filella, García y López, 2010, p. 11).

En este sentido, estos autores fundamentan la importancia en el marco escolar de la educación emocional, en las necesidades sociales que actualmente no están siendo atendidas ni por el actual sistema educativo, ni por los diferentes servicios sociales (Bisquerra et al., 2010).

Por último, Ortega (2010) defiende la educación emocional como elemento fundamental de la maduración personal y del desarrollo de la inteligencia. Las personas necesitan conocer y manejar sus emociones para adaptarse a las necesidades del entorno. Por tanto, la educación emocional debería formar parte del currículo educativo.

3.2.3 ¿Las emociones son realmente educables y mejorables?

Según Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo (2017) en su estudio sobre "Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación", las emociones son educables y mejorables. Añaden estos autores, que para alcanzar los beneficios deseados es necesario poner en práctica un programa de educación emocional validado científicamente.

En este mismo sentido se expresa Durlak (2016), expresando que dichos programas deben ponerse en práctica siguiendo un protocolo adecuado con la intención aumentar las posibilidades de éxito.

Y también Gálvez-Iñiguez (2018) cuando en su análisis sobre la eficacia de los programas de educación emocional en Primaria, llegó a la conclusión, de que los alumnos que recibieron el programa de educación emocional mejoraron su autoestima, su conciencia emocional y las habilidades sociales respecto a los que no lo recibieron.

Para resumir, Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo (2017) añaden que las emociones sí que son educables por medio de un programa de educación emocional. Que este programa, además, se debe ajustar al centro educativo, a la programación del centro y a sus recursos. Y que también, es necesaria la implicación y formación del profesorado en educación emocional. En definitiva, estos autores afirman que la revolución de las emociones ha llegado a la escuela, pero para que sea todo un éxito necesitamos que sea una educación emocional rigurosa y transversal, y que esté apoyada por todos los agentes sociales.

3.2.4 ¿Cómo debemos abordar su enseñanza y/o entrenamiento?

Como hemos dicho con anterioridad los precursores del término IE fueron Salovey y Mayer en 1990. A su vez, estos autores también fueron precursores a la hora de establecer un modelo para el entrenamiento de la IE. Según Salovey y Mayer (1997), su modelo de capacidad está compuesto por un conjunto de capacidades emocionales de nivel básico junto con otras de mayor complejidad. Las cuatro capacidades a desarrollar que plantean estos autores son: la percepción emocional que es la capacidad para identificar y reconocer los sentimientos propios y de los demás, la facilitación emocional del pensamiento que es la capacidad para manejar los sentimientos cuando razonamos, la comprensión emocional que es la capacidad para reconocer los efectos de

las emociones en nuestro estado anímico para anticipar las consecuencias y la regulación emocional, que es la capacidad de controlar las emociones negativas y aumentar las positivas.

Por otro lado, encontramos el modelo de Goleman (1999) basado en la autoconciencia, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. El modelo de Bar-On y Parker (2000), que estructuran su entrenamiento en torno al componente intrapersonal, componente interpersonal, gestión del estrés, estado de ánimo general y prueba de realidad. Y el modelo de Petrides y Furnham (2001), que parten de la premisa de que la IE es un rasgo de personalidad e integra cuatro factores educables: bienestar, emocionalidad, sociabilidad y autocontrol.

A continuación, vamos a abordar el modelo que nos va a servir para nuestra propuesta de intervención, y es el modelo de educación emocional establecido por Bisquerra et al. (2010). Estos autores nos plantean un modelo de Educación Emocional basado en el trabajo de competencias emocionales.

Así, Bisquerra define las competencias emocionales como "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (como se cita en Bisquerra et al., 2010, p. 19). En base a esto, las competencias emocionales a desarrollar son:

- La conciencia emocional.
- La regulación emocional.
- La autonomía emocional.
- La competencia social.
- Las habilidades de vida y bienestar.

3.2.5 ¿Se puede aprender a ser feliz?

Hasta el siglo XXI la idea de aprender a ser feliz no ha tenido argumentos científicos. Esta falta de investigaciones se debía sobre todo a la idea preconcebida de que la felicidad de las personas estaba fuertemente condicionada por la genética de las mismas. En este sentido, la Psicología Positiva considera esta idea desfasada y nos dice, que la felicidad viene determinada, en un 50% por la genética de las personas y en un 50% por aspectos externos (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

En segundo lugar, estos mismos autores (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009) nos dicen que hay investigaciones que han demostrado que las personas con más IE presentan unos mayores niveles de bienestar y que, además, la IE actúa como factor precursor de estados emocionales positivos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006; Fernández-Berrocal y Extremera, 2006; Rude y McCarthy, 2003; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002; como se cita en Fernández-Berrocal y Extremera, 2007).

Incluso hay investigaciones en adolescentes en los que unos mayores niveles de IE actúan como factores protectores en situaciones extremas como depresión y trastorno bipolar que pueden conducir a la persona hacia el suicidio (Fernández-Berrocal y Extremera, 2007).

Por otro lado, Bisquerra, Casafont, Obiols, Martín y Bimbela (2016) reflexionan, sobre si en la sociedad actual se puede aumentar la felicidad y el bienestar. Estos autores dicen que mientras las emociones negativas (miedo, ira, etc.) nos llegan solas, las emociones positivas (felicidad, amor, etc.) requieren de aprendizaje para poder disfrutarlas, que el bienestar emocional está relacionado con la experiencia de sentimientos positivos que nos produzcan satisfacción en la vida, y que la educación emocional debe ayudar al desarrollo de competencias emocionales cuya finalidad debe ser el bienestar emocional y la felicidad. Poco a poco, nos estamos concienciando para invertir en programas para mejorar el bienestar emocional de las personas.

Por último, podemos afirmar también, que se puede establecer una relación positiva entre la IE, relaciones sociales y bienestar. Así, autores como Lopes, Salovey y Straus (2003) han realizado diferentes investigaciones en las cuales han establecido que se produce una relación directa entre una mayor IE y el establecimiento de una mejor interacción social que tiene como resultado un mayor bienestar social y personal.

3.2.6 ¿Qué importancia tiene el profesorado en la educación emocional?

Los docentes jugamos un papel muy importante en la educación emocional del alumnado, con el objetivo de enseñarles técnicas y habilidades que les permitan alcanzar el bienestar (Ortega Navas, 2010).

En este sentido, podemos afirmar que la influencia de las emociones del profesorado en el alumnado es muy poderosa, todo el proceso formativo se ve impregnado por las emociones del profesor. Esto nos hace reflexionar sobre la falta de preparación del profesorado y también, sobre la importancia de formar al profesorado en IE. Todo ello con el objetivo de que los profesores puedan utilizar las emociones de forma positiva tanto a nivel personal, para manejar situaciones laborales adversas que puedan desembocar en conflictos; como a nivel educativo, con el objetivo de dar un enfoque positivo al proceso de enseñanza y aprendizaje (Fernández-Berrocal, Rodríguez-Corrales, Cabello y Gutiérrez Cobo, 2017).

Así, Bisquerra et al. (2016) añaden que uno de los elementos relevantes para el éxito de la educación emocional reside en una buena relación entre el profesor y el alumno. Cuando esta relación es positiva, la implicación del alumnado en el aprendizaje mejora y la prevención y resolución de conflictos se hace más fácil. Por ello, tenemos que fomentar las buenas relaciones en el aula. Dicho esto, también es evidente que un profesor formado adecuadamente en competencias emocionales, está más capacitado para establecer buenas relaciones con su alumnado. Por último, añaden que se hace necesario establecer una buena relación entre el profesorado, para que el trabajo en equipo sea más fluido.

Por otro lado, Bisquerra et al. (2010) se plantean el interrogante: ¿Quién debe impartir la educación emocional? Estos autores concluyen que todos en la sociedad debemos ser coparticipes del desarrollo de la IE, desde el profesorado dentro de un programa formativo escolar adecuado, los mismos centros facilitando la sensibilización de la comunidad educativa, las administraciones públicas facilitando la formación del profesorado y fomentando programas de educación emocional; y como no, las familias, otro de los grandes pilares sobre los que se tiene que sustentar la educación emocional.

3.3 Importancia de la prevención y resolución de conflictos en los centros educativos.

Como ya hemos dicho con anterioridad, uno de los objetivos fundamentales de la educación emocional es dotar a nuestro alumnado de las competencias emocionales necesarias, con el objetivo de mejorar la convivencia en los centros escolares.

Según Walker (como se cita en Navarro y Galiana, 2016), aunque son pocas las investigaciones analíticas sobre convivencia escolar en primer ciclo de primaria, los estudios indican que la madurez cognitiva en esta etapa conlleva un mayor número de conductas disruptivas en los niños.

Así, Trianes (1996) expone que la convivencia escolar es posible por la adecuada gestión de los conflictos y que es importante que los alumnos, desde las primeras etapas, adquieran mecanismos para afrontar la violencia en la escuela y en la vida cotidiana. En este sentido, Funes (2000) nos dice que una mala gestión de los conflictos en un centro educativo abre la puerta a generar más violencia escolar.

También, Navarro y Galiana (2016) exponen que mejorar la convivencia escolar supone preparar a nuestro alumnado en prevención, desarrollando competencias que les permitan ser capaces de afrontar adecuadamente los conflictos.

En este mismo sentido, se expresan Virta y Yli-Panula (como se cita en Navarro y Galiana, 2016), lo cuales dicen que el primer objetivo de la Educación Primaria tiene que ser educar al alumnado para que sean buenos ciudadanos, para que puedan participar activamente en la sociedad, dejando a un lado el concepto de alumno por el de ciudadano.

Por tanto, podemos decir que la convivencia escolar se ha convertido en una pieza clave en los proyectos educativos y que, por tanto, hay que fomentar una formación integral con un claro componente de desarrollo emocional y psicosocial (De la Hoz, 2019).

En este sentido, según Trianes y Fernández-Figares (2001) es necesario establecer programas en los centros educativos que nos ayuden a prevenir conflictos en los primeros años de socialización del alumnado con la intención de mejorar la convivencia escolar.

Pero, **¿nos va a ayudar realmente la educación emocional a prevenir y resolver conflictos?**

Las investigaciones científicas describen, en diferentes estudios, que el desarrollo de habilidades sociales y competencia social en los alumnos mejoran sus interacciones sociales y su capacidad de negociación (Monjas, 2009).

En este sentido se expresan Bisquerra et al. (2010), los cuales hablan de la competencia social como una de las competencias más importantes para la prevención y resolución de conflictos. Estos autores incluyen dentro de esta competencias social, una microcompetencia denominada de prevención y solución de conflictos. Así, explican que se trata de la capacidad o habilidad para identificar y afrontar de forma resolutiva los conflictos y problemas interpersonales. El desarrollo de esta microcompetencia permite al alumno tomar decisiones preactivas para identificar y evaluar posibles situaciones conflictivas, aportando la mejor solución a cada situación. Añaden estos mismos autores, que la capacidad de negociación y mediación es muy importante para la resolución pacífica de conflictos, respetando los sentimientos y los puntos de vista de los demás.

La misma idea expresan Navarro y Galiana (2016), diciendo que un clima positivo en el aula y una resolución adecuada de conflictos está relacionado directamente con el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales del alumnado. Y que, en los centros escolares, el diálogo tiene que ocupar un papel fundamental en la resolución de conflictos de forma pacífica. Así, como que se debe dotar a agresores, víctimas y observadores de competencias y habilidades para afrontar los conflictos de forma correcta.

Por otro lado, Serrano (2015) nos dice que la prevención adecuada comienza por conocer bien a nuestros alumnos, conocer los factores de riesgo y establecer un protocolo adecuado para atender los casos de violencia escolar.

Así, Serrano (2020) añade que la prevención de conflictos pasa por acciones concretas establecidas en tres niveles:

La prevención primaria: medidas adoptadas antes de que el problema se presente.

La prevención secundaria: se refiere a medidas para identificar indicadores de detección en poblaciones de riesgo.

La prevención terciaria: que tiene la intención de solucionar un conflicto.

En resumen, el conflicto en la sociedad y en la escuela es inevitable, siempre va a estar presente. Podemos también decir, que existe en la comunidad educativa y científica una gran preocupación por la convivencia en los centros educativos y por la capacidad de los alumnos para prevenir y resolver conflictos.

Por ello, gran parte de los autores anteriormente citados, creen que es necesario implementar programas o planes de mejora de la convivencia en los centros escolares, los cuales doten al alumnado de competencias y habilidades que les permitan afrontar los conflictos de forma eficaz. Además, algunos de estos autores añaden, que esta implementación de programas debe venir de la mano de una mayor revisión científica, en torno a los efectos beneficiosos de los mismos.

Así, finalmente, podemos decir, que debemos abordar un programa que trabaje en nuestro alumnado, las competencias sociales y emocionales necesarias que les permitan afrontar adecuadamente los conflictos.

3.4 El Plan de Acción Tutorial en la Educación Primaria.

La educación emocional debería ser un tema transversal de trabajo en todas las asignaturas. Si bien, la tutoría es el espacio idóneo para empezar a desarrollar la educación emocional (Bisquerra, 2016).

Este autor entiende por acción tutorial todas las actividades educativas realizadas por los profesores con sus alumnos. La acción tutorial supone educar para la vida por medio del desarrollo de las competencias emocionales. Añade, además, que el tutor requiere del desarrollo de unas competencias tales como la empatía, entusiasmo, equilibrio emocional, sociabilidad, capacidad de aceptación y conocimiento del alumnado.

También nos dice, que tenemos que distinguir entre la tutoría individual, que se lleva a cabo con el alumno, con un grupo reducido de alumnos o con las familias y, por otro lado, la tutoría grupal que son todas aquellas actividades que se realizan con todo el grupo-clase. El tutor es el que desarrolla estas sesiones. Pero también es importante que el resto de profesores desarrollen actividades propias de acción tutorial de acuerdo con la transversalidad de la misma (Bisquerra, 2016).

Aclara también este autor, que orientación y tutoría son diferentes. Las acciones de la tutoría vendrían a realizarse por el tutor, mientras que la función de orientación englobaría a todo el profesorado coordinados por el Orientador del centro. Además, el Orientador ayudaría al tutor en el desarrollo del PAT. La educación emocional debería ser uno de los ejes básicos de ambas.

Además, añade que el modelo de programas no sólo se refiere a una sucesión de fichas. Cuando se habla de un programa se debe llevar a cabo una acción intencional, planificada y sistemática. En esto se diferencia de un programa ocasional, en el cual si no se da el conflicto no se produce una actividad de aprendizaje. Por tanto, vamos a entender un programa como la planificación y ejecución de una serie de actividades para lograr unos objetivos determinados.

Para poner en práctica un programa de educación emocional dentro del PAT debemos seguir una serie de fases (Bisquerra, 2016):

1. Análisis del contexto.
2. Identificar las necesidades prioritarias.
3. Formulación de objetivos.
4. Planificación del programa.
5. Ejecución del programa.
6. Evaluación del programa.
7. Costes del programa.

Por último, la puesta en práctica de un programa de educación emocional requiere de la formación e implicación del profesorado, del apoyo del departamento de Orientación y de la colaboración de las familias para que las competencias emocionales puedan ponerse en práctica en la vida diaria. Todo esto es mucho más fácil si el centro dispone de un buen Plan de Acción Tutorial que especifique claramente la educación emocional como elemento fundamental de la acción tutorial (Bisquerra, 2016).

3.5 El Plan de Convivencia en la Educación Primaria.

Como hemos dicho con anterioridad, los tres pilares sobre los que se debe sustentar la prevención y resolución de conflictos en un centro educativo son: el Plan de Convivencia, el Plan de Acción Tutorial y un programa de educación emocional.

En este sentido, el Plan de Convivencia debe ayudar a establecer las medidas generales de prevención y resolución de conflictos en un centro educativo y, por otro lado, orientar y dar las pautas generales para que se desarrolle un PAT adecuado a las necesidades del centro, permitiendo así la coordinación de acciones en la comunidad educativa.

Así, en la Comunidad Valenciana el Decreto 39/2008, de 4 de abril, del Consell, sobre la convivencia en los centros docentes, sobre los derechos y deberes del alumnado, padres, madres, tutores o tutoras, profesorado y personal de administración y servicios, establece un conjunto de medidas dirigidas al fomento de la convivencia y prevención de la violencia en los centros docentes.

La finalidad de este Decreto 39/2008 es fomentar una convivencia, la prevención y el apropiado tratamiento de los conflictos que se pudieran generar en el seno de la comunidad educativa, así como la agilización y eficacia de los procedimientos para la resolución de éstos.

La Orden 62/2014, de 28 de julio, actualiza la normativa que regula la elaboración de los planes de convivencia en los centros educativos de la Comunidad Valenciana y establece los protocolos de actuación e intervención ante supuestos de violencia escolar.

Esta Orden 62/2014 establece en su artículo primero, que el objetivo de la presente orden es la elaboración, desarrollo, revisión y evaluación de los planes de convivencia en los centros educativos, así como proponer los protocolos de actuación e intervención ante supuestos de violencia escolar con consecuencias gravemente perjudiciales para la convivencia en los centros.

En su artículo tercero dice que el Plan de Convivencia debe recoger el conjunto de reglas, normas, procedimientos y actuaciones en el centro educativos que permitan llevar a cabo la convivencia. Además, añade que el plan de convivencia tiene como objetivo primordial la promoción de la convivencia, la prevención de los conflictos y la gestión o resolución pacífica de los mismos.

Asimismo, en su artículo cuarto habla sobre los aspectos mínimos que deberá contener la estructura del Plan de Convivencia:

1. Diagnóstico del estado de la convivencia en el centro.
2. Composición y plan de actuación de la comisión de convivencia.
3. Medidas y acciones orientadas a la promoción de la convivencia y a la prevención de conflictos, para conseguir un adecuado clima educativo en el centro.
4. Procedimientos de actuación e intervención contemplados en el reglamento de régimen interno del centro.
5. Planificación de acciones de formación.
6. Estrategias para realizar el seguimiento y la evaluación.
7. Procedimiento para articular la colaboración con entidades.

Por último, en el artículo octavo se habla sobre las **medidas y acciones orientadas a la promoción de la convivencia y a la prevención de conflictos**, para conseguir un adecuado clima educativo en el centro.

A modo orientativo podrán incluir:

a) Actuación de éxito escolar, modelo dialógico de prevención de conflictos.

b) Acciones de diagnóstico que faciliten la detección.

c) Acciones que fomenten la participación del alumnado a través de estrategias basadas en la ayuda entre iguales.

d) Actividades que faciliten la participación de toda la comunidad educativa en acciones de prevención y promoción de la convivencia del centro.

g) Acciones y medidas, generales y específicas, de atención a la diversidad, que generen y fomenten el desarrollo de actitudes inclusivas y de respeto en el centro.

h) Acciones que contribuyan, desde las diferentes áreas, a la mejora de la convivencia a través de la adquisición de las competencias básicas, particularmente de la competencia social y cívica, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y de la competencia digital.

j) Actividades para la sensibilización a toda la comunidad educativa frente a los casos de violencia escolar grave, para facilitar la prevención, detección y eliminación de estas manifestaciones.

k) Actividades dirigidas a prevenir y resolver conflictos en contextos interculturales.

4. Metodología del Trabajo Fin de Máster.

Para realizar el presente Trabajo Fin de Máster se partió, en primer lugar, de la revisión bibliográfica de artículos y bibliografía propia adquirida durante el desarrollo del máster y, en segundo lugar, a través de la revisión bibliográfica de fuentes documentales tales como revistas especializadas, legislación, webs, bibliografía específica, etc. de plataformas de búsqueda bibliográfica como Dialnet, Google Académico, Edunet y Teseo. La búsqueda se realizó de términos relacionados con el TFM como: educación emocional, inteligencia emocional, plan de acción tutorial, convivencia escolar y prevención y resolución de conflictos. De todas las fuentes consultadas se intentó usar, en la medida de lo posible, todas aquellas que fuesen lo más reciente posibles.

Por otro lado, una vez establecido el marco teórico, se procedió a la planificación de objetivos didácticos y bloques de contenidos que hemos usado para elaborar las sesiones y actividades. Posteriormente, se diseñaron las sesiones por medio de bibliografía relacionada y por medio, de la revisión de actividades previamente desarrolladas en cursos anteriores. Finalmente, establecimos la temporalización, duración, materiales necesarios y orientaciones didácticas para llevar a cabo dichas sesiones.

Por último, se llevó a cabo una recogida de datos de los resultados obtenidos, para poder establecer una evaluación y unas conclusiones de la implementación del programa de actividades diseñado. Además, esto nos sirvió para establecer también, las limitaciones del estudio y las futuras líneas de actuación que se pueden llevar a cabo en torno al objeto de estudio de este TFM.

5. Propuesta de intervención.

5.1 Justificación.

Para llevar a cabo nuestra propuesta de intervención, hemos de tener en cuenta, en primer lugar, el desarrollo psicoevolutivo del niño de primero de Primaria. También debemos destacar la importancia de desarrollar un programa de educación emocional que ayude a mejorar la convivencia escolar. Y, además, este programa debe estar en consonancia con el Plan de Convivencia y con el Plan de Acción Tutorial del centro.

En base a esto, según Bisquerra (2016), un programa o propuesta de intervención supone la planificación y ejecución de una serie de actividades para lograr unos objetivos determinados. Para llevar a cabo un programa de educación emocional dentro del Plan de Acción Tutorial debemos seguir las siguientes fases:

1. Análisis del contexto: un programa de educación emocional puede ser adecuado para un centro y ser inadecuado para otro.
2. Identificar las necesidades prioritarias: un programa se tiene que adecuar al nivel de desarrollo del alumnado, al grado de preparación del profesorado y a las necesidades de las familias y el contexto.
3. Formulación de objetivos: los objetivos deben venir de una reflexión sobre las necesidades detectadas y las competencias que queramos desarrollar.
4. Planificación del programa: en esta fase se trata de secuenciar las actividades que se van a desarrollar para alcanzar los objetivos.
5. Ejecución del programa: incluye todas las actividades a realizar. Pueden incluir actividades a realizar en la tutoría, actividades transversales en otras áreas, tutorías individuales, tutorías grupales, conferencias, estudio de casos, actividades de coaching, etc.
6. Evaluación del programa: es importante llevar a cabo una evaluación continua del programa para poder ajustarlo mientras se pone en práctica. En una evaluación final hay que valorar el logro de objetivos y el proceso.
7. Costes del programa: se trata de valorar los recursos humanos y materiales necesarios para su puesta en práctica.

Por otro lado, siguiendo el modelo de programa de educación emocional establecido por Bisquerra et al. (2010), vamos a tener en cuenta para desarrollar nuestro programa de educación emocional las siguientes competencias emocionales:

La **conciencia emocional**, que es la competencia que nos permite, por un lado, tomar conciencia de nuestras emociones y de las emociones de los demás. Identificar y dar nombre a las emociones. Y, por último, tomar conciencia del enorme vínculo que hay entre emoción, cognición y comportamiento.

La **regulación emocional**, que engloba, en primer lugar, la expresión emocional apropiada, que implica la capacidad para comprender el efecto que pueda tener la exteriorización de nuestras emociones en otras personas. La regulación de emociones y sentimientos, que significa aceptar los sentimientos y emociones, aprendiendo a regular la impulsividad, a tolerar la frustración y a perseverar en el objetivo marcado. La habilidad de afrontamiento, que es la habilidad de enfrentarse a situaciones de conflicto siendo capaces de autorregular los sentimientos. Y, por último, la competencia para autogenerar emociones positivas para autogenerarse un bienestar emocional.

La **autonomía emocional**, que conlleva desarrollar competencias como la autoestima, la automotivación, la autoeficacia emocional, la responsabilidad, la actitud positiva ante la vida y sus retos, el análisis crítico de normas sociales y, por último, la resiliencia.

La **competencia social**, que es la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás y engloba dominar habilidades sociales básicas como escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, saber dialogar, cooperar, etc. También engloba el respeto por los demás, la comunicación receptiva, la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y resolución de conflictos y, por último, la capacidad para gestionar situaciones emocionales sociales siendo capar de reconducir o regular las emociones de los demás.

Las **habilidades o competencia para la vida y el bienestar**, que se basa en la capacidad para afrontar, de forma apropiada, los retos de la vida diaria. Esto competencia conlleva otra serie de competencias como fijar objetivos adaptativos (adecuados y alcanzables), tomar decisiones adecuadas, saber buscar ayuda y recursos, ejercer una ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; buscar el bienestar emocional personal e intentar transmitirlo a las personas que nos rodean; y por último, fluir, entendido como la capacidad de generar experiencias positivas en nuestra vida diaria.

5.2 Objetivos.

5.2.1 Objetivos generales.

1. Dotar a nuestros alumnos de competencias emocionales adecuadas a su edad y a su realidad sociocultural.
2. Diseñar un Plan de Acción Tutorial para primero de Primaria basado en la educación emocional para la prevención y resolución de conflictos.

5.2.2 Objetivos específicos.

1.1 Identificar las emociones más importantes: sorpresa, ira, miedo, tristeza, alegría, vergüenza y sorpresa.

1.2 Aprender a regular, controlar y utilizar positivamente las emociones en el alumnado de Primaria.

1.3 Trabajar diferentes habilidades socioemocionales como medio para prevenir y resolver conflictos.

2.1 Diseñar un Plan de Acción Tutorial aplicable al alumnado para la prevención y resolución de conflictos.

2.2 Establecer mecanismos para la evaluación de las relaciones entre el alumnado y del proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.3 Contenidos.

Los contenidos y actividades a trabajar en esta propuesta de intervención nacen, por un lado, de las propuestas establecidas por el centro educativo a través del Plan de Convivencia y del Plan de Acción Tutorial y, por otro lado, de los contenidos establecidos por autores como Renom et al. (2012), Bisquerra (2016), Bou (2018), Kaiser (2016) y Núñez y Valcárcel (2016) en su bibliografía práctica. En este sentido, hemos establecido seis bloques de contenidos para el desarrollo de nuestra propuesta:

5.3.1 Conocimiento del grupo.

Para mejorar la comunicación y la convivencia en el grupo se hace necesario, al inicio de cada curso escolar, establecer una serie de medidas y actividades que mejoren el conocimiento entre los miembros del mismo.

5.3.2 Elaboración y aceptación de normas.

Otro de los elementos importantes que mejoran la convivencia y la introducción en una sociedad adulta, es el establecimiento de normas. A estas edades tan tempranas, las normas todavía no son negociadas entre el profesor y los alumnos, más bien, suelen venir propuestas por el profesor y aceptadas por el alumnado. La diferencia que queremos introducir nosotros, es que queremos hacer coparticipes al alumnado, de la importancia de las mismas y de su aceptación por parte de todos, como una medida para mejorar las relaciones en el aula y en el centro educativo.

5.3.3 Economía de fichas.

En todo proceso formativo, deben establecerse medidas que nos ayuden a guiar a nuestro alumnado hacia los comportamientos deseados. Estos contenidos son los originados en las técnicas de modificación de conductas.

5.3.4 Educación emocional.

La educación emocional va a ser desarrollada por medio de la implementación de cinco bloques de contenidos.

5.3.4.1 Conciencia emocional.

Algunos de los contenidos que desarrollaremos son: adquisición de vocabulario emocional, identificación de emociones en un mismo y en los demás, capacidad para expresar de forma verbal y no verbal las emociones y, por último, la toma de conciencia del propio estado emocional.

5.3.4.2 Regulación emocional.

Algunos de los contenidos que desarrollaremos son: regulación de los sentimientos e impulsos, reconocimiento de las actuaciones correctas en diferentes situaciones, tolerancia a la frustración y, por último, uso de estrategias de autorregulación como la relajación.

5.3.4.3 Autonomía emocional.

Algunos de los contenidos que desarrollaremos son: manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo, valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones y, por último, adquisición de confianza en uno mismo.

5.3.4.4 Habilidades socioemocionales.

Algunos de los contenidos que desarrollaremos son: habilidades de relación interpersonal positiva, la empatía, estrategias para la resolución de conflictos y, por último, establecimiento de relaciones de grupo.

5.3.4.5 Habilidades de vida y bienestar.

Algunos de los contenidos que desarrollaremos son: capacidad de escucha de forma activa, habilidades en la vida familiar, actitud positiva ante la vida, valoración del esfuerzo, sentido del humor y percepción del bienestar.

5.3.5 Educación en valores.

Los valores, las actitudes y las emociones interactúan de forma conjunta, de tal manera, que los valores son una guía moral para la acción. Esta guía moral se basa en actitudes o emociones como el amor, la empatía o la compasión (Bisquerra, 2016). Así, en este bloque desarrollaremos contenidos y valores que nos ayudarán a guiar nuestra vida. Algunos valores trabajados son: inclusión, ayuda, empatía, respeto, valentía, generosidad, fomento de la lectura, humildad, honestidad, amistad, paciencia, cuidado del medio ambiente, optimismo, alegría, creatividad y prejuicios.

5.3.6 Mediación y resolución de conflictos.

Este bloque está dedicado a trabajar herramientas que permitan a nuestros alumnos ser autónomos en la mediación y resolución de conflictos. Se llevará a cabo una iniciación en la negociación cooperativa y en el establecimiento de protocolos básicos en la mediación escolar, con el objetivo final de ser desarrollado más profundamente, en cursos posteriores.

5.4 Metodología.

En el desarrollo de nuestra propuesta de intervención, hemos llevado a cabo una metodología abierta, flexible y empática. Por un lado, hemos fomentado una participación activa, en la cual el alumnado actuase de forma directa en la realización de actividades, ya sea por medio del diálogo o por medio de la interpretación en diferentes dramatizaciones, observando activamente, participando en juegos y actividades de confianza y cooperación, etc.

En este sentido, también hemos fomentado una metodología constructivista, basada en la creación de nuevas experiencias que se sustentasen en aprendizajes previos del alumnado. Por ello, es tan importante conocer el momento de desarrollo psicoevolutivo del niño de 6 a 8 años, para así poder diseñar de una forma mucho más efectiva juegos y actividades adecuadas.

Por otro lado, hemos tratado de desarrollar un aprendizaje significativo basado en actividades que despertasen un gran interés en el alumnado. Así, hemos planteado actividades que fomentasen la reflexión individual y colectiva, que les permitiesen interactuar entre ellos o también, que posibilitara tener interacción social entre los miembros de la clase.

También, nuestra metodología ha buscado preparar a los alumnos para enfrentarse a situaciones conflictivas que requieran del uso de diferentes herramientas o técnicas. Por último, tampoco hemos dejado de lado, la importancia por el respeto a la diversidad y el establecimiento de un ambiente positivo en el aula que favorezca el aprendizaje y ayude al bienestar personal y social del alumnado.

5.5 Temporalización.

Conocimiento del grupo	
Septiembre	
Nº	**Actividades**
1	**"Análisis MAFO".** Con este análisis MAFO queremos saber cuál es el punto de partida desde el cual vamos a empezar a trabajar.
2	**"Sociograma inicial".** Nos sirve para conocer las relaciones existentes entre el alumnado de clase.
3	**"Yo me llamo y mi compañero se llama…"**: En esta actividad hacen un círculo y van diciendo el nombre de los compañeros que tienen a su lado.
4	**"Mi amigo el tímido"**: En círculo, un niño le dice al otro su nombre, algo que le gusta y algo que no le gusta. Cada uno debe presentar a su compañero.
5	**"El garabato"**: Se le da a cada niño un garabato y le decimos a cada uno que lo terminen.
6	**¿Cooperar o competir?** Les ponemos objetos en diferentes lugares de la clase. Tienen que decidir entre cooperar o competir para lograrlos.
7	**"Cruzar el río**". Por parejas o tríos tienen hojas de periódico y tienen que colaborar para atravesar de un sitio a otro sin pisar el suelo.
8	**"La gallinita ciega"**. A un niño lo ponemos en el centro de un espacio limitado con los ojos tapados. Debe tocar a otros niños y descubrir quienes son.
9	**"La silla al revés" (y "La silla").** En la versión de "La silla al revés", vamos quitando sillas, pero no se eliminan niños.
10	**"El escondite al revés" (y "El escondite")**. En esta versión, un niño se esconde y el resto lo tienen que buscar.
11	**"El salero" (o "El folio")**. En ambas versiones, echamos sal al agua o arrugamos un folio según el maestro está diciendo comentarios negativos.
12	**"El teléfono"**. En círculo le vamos pasando un mensaje al compañero de al lado. El último niño tiene que decir el mensaje que le ha llegado.

Tabla 1: Temporalización de actividades conocimiento del grupo. Fuente: Elaboración propia.

Elaboración y aceptación de normas.	
Septiembre y octubre.	
Nº	**Actividades**
13	**"Las normas de clase 1".** En esta sesión se harán actividades y se hablará sobre la importancia de estas dos normas: Trabajo bien sentado. Hablo sin gritar.
14	**"Las normas de clase 2".** En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas: Levanto la mano para hablar. Trato bien a mis amigos.
15	**"Las normas de clase 3".** En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas: Mantengo limpia la clase. Vamos en fila sin correr.
16	**"Las normas de clase 4".** En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas: Me esfuerzo y acabo mis trabajos. Saludo y me despido.
17	**"Las normas de clase 5".** En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas: Cuido y archivo mis trabajos. Cuelgo mis cosas en la percha.

Tabla 2: Temporalización de actividades elaboración y aceptación de normas. Fuente: Elaboración propia.

Economía de fichas.	
Octubre	
Nº	ACTIVIDADES
18	**"Ganamos fichas 1".** En esta sesión explicaremos a los alumnos cómo funciona la técnica de economía de fichas que vamos a usar en clase.
19	**"Ganamos fichas 2".** En esta sesión se establecerá el inicio de la técnica. Los comenzarán a ganar o perder fichas.
20	**"Ganamos fichas 3".** Seguimiento de todo el profesorado tras cada sesión.
21	**"Alumno del mes".** Una de las medidas establecidas como premio es que los alumnos que más fichas tengan, conseguirán el alumno del mes.
22	**"Feria solidaria 1" (Navidad).** Los alumnos podrán canjear sus fichas por materiales en una feria solidaria. El profesor canjeará las fichas del alumnado por dinero ficticio que les permitirá comprar diferentes materiales.
23	**"Feria solidaria 2" (Semana Santa).** Los alumnos podrán canjear sus fichas por materiales en una feria solidaria.
24	**"Feria solidaria 3" (Fin de curso).** Los alumnos podrán canjear sus fichas por materiales en una feria solidaria.

Tabla 3: Temporalización de actividades economía de fichas. Fuente: Elaboración propia.

Educación emocional: conciencia emocional.	
Noviembre y diciembre	
Nº	ACTIVIDADES
25	**"Lluvia de emociones".** Relatamos situaciones de la vida diaria, tratando que los alumnos identifiquen diferentes emociones como tristeza, ira, alegría, etc.
26	**"Mural de las emociones".** En esta sesión haremos murales de emociones con algunas emociones como el amor, la ira, la vergüenza, etc.
27	**"Cuento-emociones".** En esta actividad identificaremos emociones vividas por los personajes de un cuento leído por el profesor.
28	**"Teatro de emociones".** Se trata de un role-play de situaciones cotidianas en la cual los alumnos tienen que representar situaciones de la vida diaria.
29	**"El juego de las emociones".** Se trata de un juego parecido al de la oca, pero adaptado a las emociones.
30	**"Las fotografías de la vida".** Les pediremos a los alumnos que representen una emoción. Les haremos una foto y luego la comentaremos en clase.
31	**"Libro viajero de las emociones".** Los alumnos se llevarán el libro viajero a su casa. Pegarán fotos de su familia y las emociones que les provocan.
32	**"Emocionario".** Cada semana dedicaremos un tiempo a conocer nuevas emociones y completar nuestro emocionario de aula.

Tabla 4: Temporalización de actividades conciencia emocional. Fuente: Elaboración propia.

Educación emocional: regulación emocional.	
Enero	
Nº	**ACTIVIDADES**
33	**"Las consecuencias de mis reacciones".** Plantearemos a los alumnos situaciones conflictivas a los alumnos y ellos nos tienen que decir que harían.
34	**"Toda acción tiene una reacción".** Role-play en el cual veremos como todo lo que hacemos, vemos o escuchamos genera emociones y reacciones.
35	**"Vamos al teatro".** Un actor principal y seis actores secundarios. Cada uno de los secundarios hace algo. Veremos y analizaremos las diferentes reacciones.
36	**"Sintiendo las partes de nuestro cuerpo".** Actividad de iniciación a la relajación.
37	**"Nuestro entorno nos influye".** Los alumnos pintarán máscaras de cinco emociones: tristeza, alegría, ira, miedo y sorpresa. Veremos un corto y los alumnos expresarán sus emociones.

Tabla 5: Temporalización de actividades regulación emocional. Fuente: Elaboración propia.

Educación emocional: autonomía emocional.	
Febrero	
Nº	**ACTIVIDADES**
38	**"Tú puedes hacer cosas diferentes".** Tienen que hacer dibujos usando cuatro objetos que el profesor ha pintado en la pizarra.
39	**"Tú y yo no sentimos lo mismo".** Cada persona percibe y siente las cosas de diferente manera. Usaremos sonidos, imágenes, sabores, olores, etc.
40	**"La caja de las emociones".** Pondremos una caja y los alumnos introducirán mensajes positivos hacía sus compañeros. Posteriormente, los iremos leyendo.
41	**"Un dilema moral".** Les plantearemos a los alumnos diferentes dilemas morales y les preguntaremos que harían ellos.
42	**"Reto de habilidades ocultas".** Les propondremos que expongan habilidades que controlan con la intención de mejorar su autoestima.

Tabla 6: Temporalización de actividades autonomía emocional. Fuente: Elaboración propia.

Educación emocional: habilidades socioemocionales.	
Marzo y abril	
Nº	**ACTIVIDADES**
43	**"Hacemos Puzles".** En grupos harán puzles. Se trata de trabajar en equipo y mejorar las habilidades sociales.
44	**"Representamos una obra de teatro".** En grupo deberán representar una pequeña obra de teatro: "El flautista de Hamelin".
45	**"Ayudando a un amigo".** El profesor expondrá una pequeña obra de teatro con un títere. Los alumnos deberán indicar al títere como puede mejorar.
46	**¿Qué hacer en vez de…?** En grupo deberán decidir que hacer ante diferentes actuaciones y emociones.
47	**"Juegos de mesa 1"**. Con la intención de desarrollar habilidades sociales jugaremos a: Palabrea, Dobble, Piktureka y Letra a letra.
48	**"Juegos de mesa 2"**. Con la intención de desarrollar habilidades sociales jugaremos a: Jungle speed, Uno, Quién es quién y Gestos.

49	**"Juegos de mesa 1"**. Con la intención de desarrollar habilidades sociales jugaremos a: Dominó, Parchís, Damas y Tres en raya.
50	**"La palabra".** Iniciamos un debate y respetamos las opciones de hablar de todos usando gomets.
51	**"¿Qué se sentirá?"** Organizaremos a los alumnos en pequeño grupo para ver como trabajan diferentes personas en el centro.
52	**"El dilema".** Les contaremos una historia de un alumno en situación de exclusión en un centro. ¿Tú qué harías?
53	**"¿Qué haces para que todo el mundo se sienta bien en clase?"** Cada alumno deberá escribir que hace para que los compañeros se sientan bien.
54	**"Encuentros"**. Trabajaremos en situaciones teatralizadas, habilidades sociales básicas como el saludo, la despedida, el agradecimiento, etc.

Tabla 7: Temporalización de actividades habilidades socioemocionales. Fuente: Elaboración propia.

Educación emocional: habilidades de vida y bienestar.	
Abril y mayo	
Nº	**ACTIVIDADES**
55	**"La silueta de mis amistades".** En esta actividad reflexionaremos sobre la importancia de poder reconocer a un buen amigo.
56	**"Mi juguete preferido".** En esta actividad reflexionaremos sobre la importancia de compartir y respetar las cosas de los demás.
57	**"Todo depende del cristal con que se mire".** Todo lo que parece que está mal puede tener algo bueno. Todo depende como lo miremos.
58	**"Un domingo en familia".** La familia y la convivencia son importantes para nuestro bienestar. Se les pedirá a los alumnos que compartan sus experiencias.

Tabla 8: Temporalización de actividades habilidades de vida y bienestar. Fuente: Elaboración propia.

Educación en valores.	
Durante todo el curso.	
Nº	**ACTIVIDADES**
59	**"Ian".** Un corto dirigido a entender qué es la diversidad y cómo debemos actuar para ayudar a aquellas personas que tienen más dificultades.
60	**"Give in to giving".** Nos permite reflexionar sobre la importancia de ser generoso con los demás y sobre la capacidad para ayudar a los demás.
61	**"A joy story".** Nos habla sobre la importancia de ponernos en el lugar de los demás para comprender sus acciones.
62	**"Bridge".** Nos muestra como cooperar y como respetar y comprender los derechos de los demás.
63	**"Piper".** Nos permite reflexionar sobre los miedos que todos tenemos y cómo afrontarlos.
64	**"Reach".** Este corto nos permite ver la importancia del altruismo y la solidaridad.
65	**"Fantastic flying books".** Este corto nos muestra la importancia de los libros y la lectura para desarrollar la creatividad y la imaginación.
66	**"Presto".** Nos permite reflexionar sobre el ego y la cooperación.

67	**"El vendedor de humo".** En este corto podemos reflexionar sobre la mentira en la sociedad.
68	**"Monsterbox".** Nos permite reflexionar sobre la importancia de la amistad.
69	**"A cloudy lesson".** Nos muestra la importancia de ser pacientes y perseverantes para alcanzar nuestros objetivos.
70	**"Lemon".** Con este corto reflexionamos sobre la contaminación.
71	**"Lucky you".** Nos habla sobre la importancia de la actitud en todo lo que hacemos.
72	**"Alike".** Nos permite ver lo importante de ser creativos y aprender a vivir en sociedad.
73	**"Snack attack".** Nos hace reflexionar sobre como juzgamos a las personas sin conocerlas.
74	**"Changing batteries".** Un corto que nos muestra la importancia del tiempo y de la familia.
75	**"Pájaros en el alambre".** Este corto nos muestra la importancia de aceptar las diferencias de los demás.
76	**"Cuerdas".** Habla sobre la importancia de la amistad, la solidaridad, la inocencia y la bondad entre amigos.

Tabla 9: Temporalización de actividades educación en valores. Fuente: Elaboración propia.

Mediación y resolución de conflictos.	
Mayo y junio.	
Nº	**ACTIVIDADES**
77	**"Negociación cooperativa".** Expondremos a los alumnos en que consiste la negociación cooperativa para resolver los conflictos. También haremos un role-play de conflictos entre los alumnos y ver cómo solucionan la situación.
78	**"¿Quiénes son los mediadores?".** Explicaremos a los alumnos quién es un mediador y en que consiste la mediación. Veremos que es lo que hace y lo llevaremos a cabo imitando una situación real.
79	**"Regalando ideas".** Simularemos con los alumnos diferentes situaciones de mediación.
80	**"Sociograma final".** Nos permite ver los resultados de la implementación del Plan de Acción Tutorial.

Tabla 10: Temporalización actividades mediación y resolución de conflictos. Fuente: Elaboración propia.

5.6 Actividades a desarrollar en la propuesta de intervención.

5.6.1 Análisis MAFO.

El objetivo fundamental de realizar un análisis MAFO, fue para conocer la fortalezas, oportunidades, amenazas y posibilidades de mejora que nos ofrecía nuestro grupo-clase y el entorno educativo. Para nosotros fue un indicador importante a la hora de implementar las diferentes actividades que aparecen en esta propuesta de intervención.

Gráfico 1: Análisis MAFO. Fuente: Elaboración propia.

5.6.2 Sociograma inicial.

El objetivo de la realización de este sociograma inicial ha sido, por un lado, conocer la fotografía de las relaciones sociales en clase en un momento determinado y, por otro lado, que esa información inicial nos fuera útil para valorar la implementación del Plan de Acción Tutorial al finalizar el curso.

Los resultados obtenidos se pueden revisar en el apartado 5.8.1 Resultados del sociograma.

5.6.3 Conocimiento del grupo

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO	**SESIÓN 4**	**Mi amigo el tímido**	
	OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase.		
	PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** En círculo de dos en dos. Un niño le dice al otro su nombre, algo que le gusta y algo que no le gusta. Cada uno debe contar lo del compañero. La secuencia podría ser de la siguiente manera: - Mi compañero se llama Juan, le gusta el fútbol y no le gustan nada las lentejas. - Mi compañero…. **Actividad 2.** Pregunta o reto. El profesor pasará una pelota a un alumno. El cual tendrá que decidir entre pregunta o reto. Cuando haya terminado le pasará la pelota a un compañero, que tendrá que hacer frente a la pregunta o al reto. Preguntas: - ¿Quién es tu mejor amigo? - ¿Cuál es tu juego favorito? - ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? - ¿Qué te hace feliz? - ¿Cuál es tu comida preferido? - ¿Cuál es tu deporte preferido? - ¿Tienes alguna afición? Retos: - Puedes tocar con la lengua la nariz. - Puedes dar un abrazo a tu mejor amigo. - Puedes tocarte las manos por detrás de la espalda. - Puedes ponerte a la pata coja 5”. - Puedes saltar a la comba. - Puedes dar 5 pasos con los minizancos. - Puedes decirme 5 números. - Puedes decirme 5 letras.	
	RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	Pelota.	Lo podemos repetir con otros compañeros diciendo el nombre de los padres u otras opciones.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO

SESIÓN 7	Cruzar el río	
OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase. - Cooperar para solucionar problemas.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** En grupos de entre 5 o 6 alumnos tenemos que organizarlos para que alcancen de forma común el objetivo de la clase de hoy: cruzar un río de cocodrilos sin dejar a ningún compañero en el camino. Para ello cada equipo contará con 2 colchonetas grandes y papeles de periódico. El grupo tendrá que pasar de un lugar a otro sin pisar el suelo (fuera de las colchonetas). Si algún alumno pisa fuera tienen que empezar de nuevo. Ganan todos los equipos que lleguen al final con todos los miembros.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Colchonetas. Papel de periódico.	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio. En alguna zona que permita identificar una acera como punto de salida y otro lugar, como la orilla a la que tienen que llegar. Finalmente, reflexionaremos sobre la importancia de trabajar en equipo para el bien común.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO

SESIÓN 9	La silla al revés	
OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase. - Mejorar el clima de confianza entre ellos.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** “La silla”. En este juego popular, los niños van andando y bailando alrededor de unas sillas. Pondremos una silla menos que alumnos estén jugando. Cuando se pare la música tienen que sentarse con rapidez. El niño que se quede sin silla está eliminado. **Actividad 2.** “La silla al revés”. En esta segunda versión, vamos quitando sillas, pero no se eliminan niños. Por tanto, al final tienen que colaborar todos por sentarse en una silla de la mejor manera posible. **Actividad 3.** “La colchoneta al revés”. En esta última versión se juega con colchonetas grandes. Sin eliminar niños y de la misma forma que la silla al revés.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Música. Sillas. Colchonetas.	La reflexión se lleva a cabo sobre la importancia de aprender a jugar y a cuidar a nuestros compañeros.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

<table>
<tr><td rowspan="6">CONOCIMIENTEO DEL GRUPO</td><td colspan="2">SESIÓN 10</td><td>El escondite al revés</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVOS
- Conocer al resto de alumnos del grupo-clase.
- Integrar al alumno en el grupo-clase.
- Mejorar el clima de confianza entre ellos.</td></tr>
<tr><td>PROCEDIMIENTO</td><td colspan="2">Actividad 1.
“El escondite”. Juego tradicional que consiste en esconderse y que no te descubran. Al primero que descubran, paga en la siguiente partida.
El último jugador puede salvar a todos los compañeros.

Actividad 2.
“El bote-botero”. Igual que el anterior, pero con un bote en el suelo.

Actividad 3.
“El escondite al revés”. En esta versión del escondite, un niño se esconde por una zona delimitada del centro y el resto de los niños tienen que buscarlo. Cuando lo encuentran tienen que esconderse con él sin decir nada. Con este juego, también podemos detectar si algún niño está un “poquito” más aislado en el grupo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">RECURSOS</td><td>ORIENTACIONES</td><td>DURACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bote.</td><td>La reflexión se lleva a cabo sobre la importancia de aprender a jugar y a cuidar a nuestros compañeros.</td><td>La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.</td></tr>
</table>

5.6.4 Elaboración y aceptación de normas.

ELABORACIÓN Y ACEPTACIÓN DE NORMAS

SESIÓN 13	**Las normas de clase 1**

OBJETIVOS

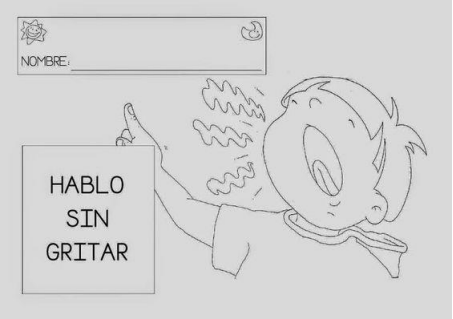
- Conocer y tomar conciencia sobre la importancia del establecimiento de normas y de su respeto.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas:

Trabajo bien sentado.

Hablo sin gritar.



Preguntaremos a los alumnos el motivo por el que estas normas son importantes. Cada uno de ellos expresará su opinión. El profesor pondrá las palabras claves en la pizarra. Finalmente, el profesor hará un resumen de todo lo dicho.

Actividad 2.
Cada alumno pintará un dibujo de cada una de las normas.

Actividad 3.
Luego se votará el que más nos guste.

Actividad 4.
Lo firmaremos todos y nos comprometeremos a respetar las normas.

Actividad 5.
Colgaremos la norma en un lugar visible.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Hojas con normas para pintar. Colores.	Los alumnos deben comprometerse a respetar las normas de clase. Por ejemplo: “Yo me comprometo a respetar y cumplir las normas de clase”. Luego firman la norma.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

ELABORACIÓN Y ACEPTACIÓN DE NORMAS

SESIÓN 14	**Las normas de clase 2**

OBJETIVOS

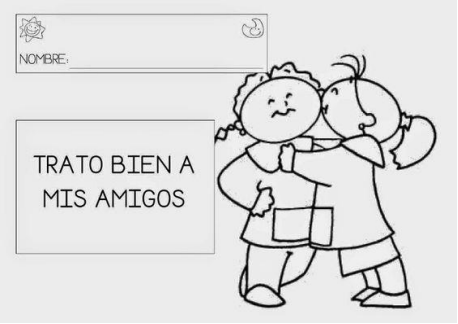
- Conocer y tomar conciencia sobre la importancia del establecimiento de normas y de su respeto.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas:

Levanto la mano para hablar.

Trato bien a mis amigos.



Preguntaremos a los alumnos el motivo por el que estas normas son importantes. Cada uno de ellos expresará su opinión. El profesor pondrá las palabras claves en la pizarra. Finalmente, el profesor hará un resumen de todo lo dicho.

Actividad 2.
Cada alumno pintará un dibujo de cada una de las normas.

Actividad 3.
Luego se votará el que más nos guste.

Actividad 4.
Lo firmaremos todos y nos comprometeremos a respetar las normas.

Actividad 5.
Colgaremos la norma en un lugar visible.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Hojas con normas para pintar. Colores.	Los alumnos deben comprometerse a respetar las normas de clase. Por ejemplo: “Yo me comprometo a respetar y cumplir las normas de clase”. Luego firman la norma.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

ELABORACIÓN Y ACEPTACIÓN DE NORMAS

SESIÓN 15	**Las normas de clase 3**

OBJETIVOS

- Conocer y tomar conciencia sobre la importancia del establecimiento de normas y de su respeto.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas:

Mantengo limpia la clase.

Vamos en fila sin correr.

Preguntaremos a los alumnos el motivo por el que estas normas son importantes. Cada uno de ellos expresará su opinión. El profesor pondrá las palabras claves en la pizarra. Finalmente, el profesor hará un resumen de todo lo dicho.

Actividad 2.
Cada alumno pintará un dibujo de cada una de las normas.

Actividad 3.
Luego se votará el que más nos guste.

Actividad 4.
Lo firmaremos todos y nos comprometeremos a respetar las normas.

Actividad 5.
Colgaremos la norma en un lugar visible.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Hojas con normas para pintar. Colores.	Los alumnos deben comprometerse a respetar las normas de clase. Por ejemplo: “Yo me comprometo a respetar y cumplir las normas de clase”. Luego firman la norma.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

ELABORACIÓN Y ACEPTACIÓN DE NORMAS

SESIÓN 16	**Las normas de clase 4**

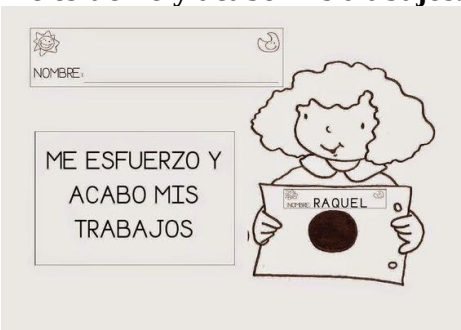
OBJETIVOS

- Conocer y tomar conciencia sobre la importancia del establecimiento de normas y de su respeto.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas:

Me esfuerzo y acabo mis trabajos.



Saludo y me despido.

Preguntaremos a los alumnos el motivo por el que estas normas son importantes. Cada uno de ellos expresará su opinión. El profesor pondrá las palabras claves en la pizarra. Finalmente, el profesor hará un resumen de todo lo dicho.

Actividad 2.
Cada alumno pintará un dibujo de cada una de las normas.

Actividad 3.
Luego se votará el que más nos guste.

Actividad 4.
Lo firmaremos todos y nos comprometeremos a respetar las normas.

Actividad 5.
Colgaremos la norma en un lugar visible.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Hojas con normas para pintar. Colores.	Los alumnos deben comprometerse a respetar las normas de clase. Por ejemplo: “Yo me comprometo a respetar y cumplir las normas de clase”. Luego firman la norma.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

5.6.5 Economía de fichas.

<table>
<tr><td rowspan="6">ECONOMÍA DE FICHAS</td><td colspan="3">SESIÓN 18</td><td>Ganamos fichas 1</td></tr>
<tr><td colspan="4">OBJETIVOS
- Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas.
- Reforzar las conductas positivas.
- Reducir o eliminar las conductas no deseadas.</td></tr>
<tr><td>PROCEDIMIENTO</td><td colspan="3">Actividad 1.
Explicación a los alumnos de cómo se va a implantar la técnica de economía de fichas y su funcionamiento.

Ver Anexo 3. Economía de fichas: fases de implantación.

Actividad 2.
Resolución de las dudas que los alumnos puedan tener sobre como se obtienen los puntos o fichas.</td></tr>
<tr><td colspan="2">RECURSOS</td><td>ORIENTACIONES</td><td>DURACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">Gomets de colores.
Cartulinas.</td><td>Tranquilizar a los alumnos. Poco a poco lo iremos explicando más. Decir a los niños que se hace para animar a que se porten bien y cumplan las normas.</td><td>La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.</td></tr>
</table>

ECONOMÍA DE FICHAS

SESIÓN 19	Ganamos fichas 2	
OBJETIVOS - Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas. - Reforzar las conductas positivas. - Reducir o eliminar las conductas no deseadas.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** El día anterior se ha explicado como funciona la economía de fichas. En esta sesión, dará comienzo la técnica. Al finalizar cada sesión pondremos las fichas a los alumnos. Cada especialista que entre en clase debe poner las fichas de su asignatura. **Actividad 2.** Volver a resolver dudas que los alumnos puedan tener.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Gomets de colores	Al principio los niños pueden estar un poco desorientados. Sesión a sesión habrá que ir dando importancia al tabló. Al principio las fichas las pondrá cada profesor. Según pasen las semanas, podemos nombrar algún delegado para pegar las fichas en el tablón.	La actividad se desarrollará tras cada sesión, durante 5´.

ECONOMÍA DE FICHAS

SESIÓN 20	**Ganamos fichas 3**	
OBJETIVOS - Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas. - Reforzar las conductas positivas. - Reducir o eliminar las conductas no deseadas.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Al finalizar la última sesión del viernes, se sumarán todas las fichas de cada alumno. Las fichas que hayan conseguido pasarán al acumulado del mes. A partir de la semana siguiente, podrán empezar a canjear las fichas por tiempo de juego en clase. Las fichas también servirán para poner el orden de fila y para alcanzar el alumno del mes. También obtendrán dinero "ficticio" para la feria solidaria.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Gomets de colores. Rotulador permanente.	Después de dos semanas, los alumnos ya se tienen que haber adaptado. Ellos mismo se van automotivando para conseguir fichas.	La actividad se desarrollará al finalizar la última sesión del viernes, durante 10'.

ECONOMÍA DE FICHAS

SESIÓN 21	**Alumno del mes**

OBJETIVOS

- Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas.
- Reforzar las conductas positivas.
- Reducir o eliminar las conductas no deseadas.
- Valorar la importancia del respeto de las normas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

El día que repartamos los diplomas de alumno del mes, lo primero que haremos es poner en la pizarra el resultado final de las fichas obtenidas por el alumnado y el lugar en el cual ha quedado cada uno.

Los alumnos copiarán en su libreta el resultado de los seis primeros y el suyo.

Por ejemplo:

1º Juan 180 puntos.

2º Pedro 176 puntos.

3º Etc.

Actividad 2.

Entrega del diploma a los alumnos ganadores.

Además, podemos establecer en el tablón, un lugar dónde aparezcan los alumnos de cada mes. El diploma que podemos utilizar puede ser similar al siguiente:

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Diploma de alumno del mes.	Dar relevancia al momento. Hacer sentir a los alumnos que han conseguido el premio que se lo han ganado por respetar las normas y por su buen comportamiento. Hacer ver al resto de alumnos que ellos también pueden conseguirlo. Reflexionar sobre la importancia de respetar las normas.	La actividad se desarrollará en la primera tutoría del mes entrante. Duración 30 minutos.

ECONOMÍA DE FICHAS

SESIÓN 22	**Feria solidaria 1**	
OBJETIVOS - Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas. - Reforzar las conductas positivas. - Reducir o eliminar las conductas no deseadas. - Valorar la importancia del respeto de las normas. - Reforzar la solidaridad entre los compañeros.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Los alumnos recibirán al final del trimestre dinero "ficticio" según las fichas que tengan. **Actividad 2.** Saldremos a la feria. La feria se compone de una mesa-stand, montada previamente por el profesor en el que aparecen los productos y los precios. El stand puede ser parecido al siguiente: 	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Gomas Lapices Sacapuntas Colores Pulseras Post-it Manualidades Etc.	**Pautas para la feria:** Los alumnos pueden llegar a conseguir como máximo 500 fichas/céntimos (= 5 euros aproximadamente) al trimestre. Los productos tendrán un precio aproximado para que puedan comprar 2 ó 3 cosas máximo. Tenerlo en cuenta para poner suficientes objetos en el stand. Los alumnos también pueden dar fichas o regalar productos a sus compañeros.	La actividad se desarrollará el último viernes del antes de Navidad en una sesión de 60'.

5.6.6 Educación emocional: conciencia emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 25	**Lluvia de emociones**

OBJETIVOS

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1. El maestro preguntará a los alumnos, qué creen ellos que son las emociones y les dejará que libremente expresen su opinión sobre ellas.
Brevemente irán buscando palabras y hechos que las describan.
Se anotarán en la PIZARRA hasta establecer una definición que englobe el máximo de aportaciones, como ejemplo:
"Respuesta del cuerpo producida por un hecho externo o interno, que provoca hacer cosas involuntariamente (nos ponemos rojos al sofocarnos) y voluntarias (nos reímos o decimos cosas)."
De este modo se irá perfilando una definición muy sencilla en la que se tomará lo más esencial de las características indicadas.
Otro ejemplo de definición puede ser: "
"Es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado".
Actividad 2. A continuación el maestro les pedirá que nombren diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo,…). Para favorecer la participación se pedirá al alumnado que descubra algunas emociones pensando en cómo se siente en diferentes situaciones del día:

- ¿Al llegar al colegio por las mañanas cómo os sentís?
- Cuando vas al patio…
- Durante una pelea…
- Antes de la pelea…
- Después de la pelea…
- Al salir de clase y reencontrarte con las mamas o papas…
- …

Se intentarán identificar emociones como: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
Ejemplos:

NIÑO A: Cuando voy al colegio siento alegría por ver a mis amigos.
NIÑO B: Cuando voy al patio siento nervisismos por jugar con mis amigos.
NIÑO C: En una pelea siento miedo por si me pegan.
NIÑO D: Cuando me encuentro con mis padres siento alegría.
NIÑO E: ….

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra Tiza	Debemos guiar a los alumnos hacía las emociones más importantes. Plantear situaciones que les sean conocidas.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 26	**Mural de emociones**

OBJETIVOS

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Reconocer las emociones básicas.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Se divide la clase en grupos de 4 ó 5 alumnos y se les dará a cada grupo dos cartulinas:
En una de ellas deberán rotular una emoción: ALEGRÍA, TRISTEZA, MIEDO, VERGÜENZA, SORPRESA, IRA, …

Actividad 2.
En la otra cartulina, a los alumnos se les facilitarán imágenes (que podemos sacar de revistas o de internet) y pegamento. Se les pedirá que busquen y peguen las imágenes que según ellos represente la emoción correspondiente.

Actividad 3
Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de explicar al resto de la clase las imágenes que han pegado y qué es lo que les ha motivado a pensar que esa imagen refleja la emoción.

Finalmente, estos murales se pegarán en el tablón de clase.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Cartulinas. Imágenes (de revistas o impresas de internet). Pegamento. Tijeras.	Algunos alumnos pueden tener dificultades para distinguir entre algunas emociones. Existe la posibilidad de que esta clase se alargue y tenga que realizarse en dos sesiones.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 27	**Cuento-emociones.**

OBJETIVOS

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Reconocer emociones en una historia contada.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

PROCEDIMIENTO

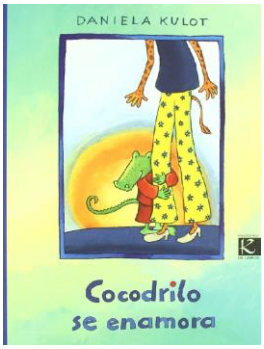
Actividad 1.

En esta actividad el profesor leerá un cuento mostrando las diferentes láminas del mismo.

Hará preguntas a los alumnos en el transcurso de la lectura. Preguntas como: Según tu opinión ¿Cómo crees que siente el personaje? ¿Alguna vez te has sentido igual?...

El cuento que hemos utilizado es "Cocodrilo se enamora de jirafa" de Daniela Kulot.

También, podemos utilizar otros cuentos que consideremos que tengan diferentes emociones.



RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Cuentos con emociones.	Teatralizar el cuento. Enseñar las ilustraciones cada página. Reflexionar sobre la historia y los sentimientos de los personajes.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45'.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 28	**Teatro de emociones**	
OBJETIVOS - Adquirir vocabulario de las emociones. - Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira. - Detectar emociones en diferentes situaciones. - Tomar conciencia de las emociones de los demás. - Representar emociones.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Se trata de un role-play de situaciones cotidianas en la cual los alumnos tiene que representar diferentes situaciones. Primero, se saca a un grupo de alumnos fuera de clase y se les cuenta el role-play. Se saca a diferentes alumnos en cada role-play. Por otro lado, el resto de alumnos debe reconocer las emociones que se están dando en la situación representadas por los alumnos. Los role-play son los siguientes: - ROLE-PLAY 1: Unos amigos van por la calle y se les cruza un ratón. Por ejemplo, en esta situación: 1º Se da **miedo** por la aparición del ratón. 2º Luego, **nerviosismo** por querer atraparlo. 3º **Alivio** por cazar al ratón. 4º Risas de **alegría**. - ROLE-PLAY 2: Unos amigos están hablando y a uno de ellos se le rompe la silla y se cae. - ROLE-PLAY 3: Unos amigos están en la calle y de repente aparece un perro que amenaza con morder. - ROLE-PLAY 4: Unos amigos están en la calle y un perro tira del camal a uno de ellos y le baja los pantalones. - ROLE-PLAY 5: Una persona está muy triste sentada en una silla y llega otra y le da un abrazo fuerte y le consuela. - ROLE-PLAY 6: Unos amigos de ríen y se revuelcan por el suelo de risa. - ROLE-PLAY 7: Unos amigos van por la calle y un ladrón les roba una cartera a uno de ellos. - ROLE-PLAY 8: Una persona va caminando por la calle y de repente se burla de las personas que hay en un banco	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	Poner disposición de teatro en clase. Apuntar las emociones que van apareciendo en la pizarra. Las emociones que aparecen pueden variar, dependiendo de la representación de los alumnos. Hacer un resumen final de las emociones que se han representado.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 29 | **El juego de las emociones.**

OBJETIVOS

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Divertirse usando las emociones.
- Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

Se trata de un juego parecido al de la oca, pero adaptado a las emociones.
Se pegan las casillas en el suelo de clase y se hace un recorrido en el cual, los alumnos van recorriendo la clase saltando de casilla en casilla. En cada casilla ocurre algo.
En algunas hay que representar una emoción (tristeza, alegría, miedo,…) y en otras se avanza o se atrasan casillas.
Por espacio y organización, lo idóneo es jugar media clase primero y luego, la otra media clase.

EL JUEGO DE LAS EMOCIONES			
Estación	**Mensaje**	**Estación**	**Mensaje**
1	Simula tristeza	**12**	**Todos 1 casilla hacia delante.**
2	**Avanza 1**	**13**	Simula asco
3	**Regresa al inicio**	**14**	**Tienes 1 vida**
4	Simula vergüenza	**15**	**Avanza 1**
5	**Pasa a la casilla 11**	**16**	Simula sorpresa
6	**Avanza 1**	**17**	**Una sin jugar**
7	Simula ira	**18**	**Avanza 1**
8	**Tienes 1 vida**	**19**	Simula amor
9	**Una sin jugar**	**20**	**Todos 1 casilla hacia atrás.**
10	Simula miedo	**21**	**Pierdes 5 casillas.**
11	**Todos avanzan 2**	**22**	Meta: Viva la alegría.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Folios con las casillas impresas Dados	Pegar por toda la clase. La media clase que no participa, observa a sus compañeros en el desarrollo del juego. El juego termina cuando un alumno gana.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

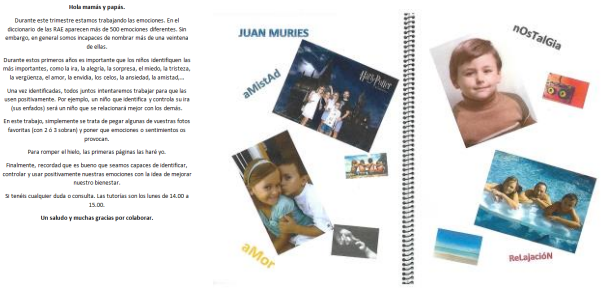
SESIÓN 31	**Libro viajero de las emociones**

OBJETIVOS

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.
- Conocer la importancia de las emociones.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Primero, hemos explicado a los alumnos la herramienta.
Segundo, dentro del mismo libro viajero hemos incluido una explicación para las familias.
A modo de ejemplo, la primera persona que ha desarrollado la herramienta he sido yo personalmente.



Hola mamás y papás.

Durante este trimestre estamos trabajando las emociones. En el diccionario de las RAE aparecen más de 500 emociones diferentes. Sin embargo, en general somos incapaces de nombrar más de una veintena de ellas.

Durante estos primeros años es importante que los niños identifiquen las más importantes, como la ira, la alegría, la sorpresa, el miedo, la tristeza, la vergüenza, el amor, la envidia, los celos, la ansiedad, la amistad....

Una vez identificadas, todos juntos intentaremos trabajar para que las usen positivamente. Por ejemplo, un niño que identifica y controla su ira (sus enfados) será un niño que se relacionará mejor con los demás.

En este trabajo, simplemente se trata de pegar algunas de vuestras fotos favoritas (con 2 o 3 cobrars) y poner que emociones o sentimientos os provocan.

Para romper el hielo, las primeras páginas las haré yo.

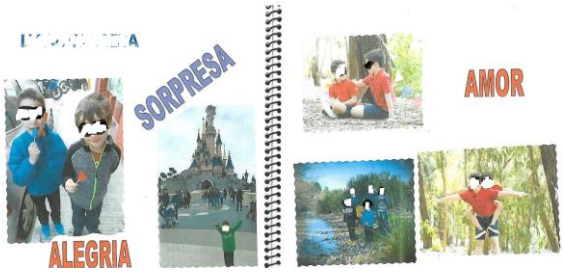
Finalmente, recordad que es bueno que seamos capaces de identificar, controlar y usar positivamente nuestras emociones con la idea de mejorar nuestro bienestar.

Si tenéis cualquier duda o consulta. Las tutorías son los lunes de 14.00 a 15.00.

Un saludo y muchas gracias por colaborar.

Tercero, cada viernes los alumnos se llevarán el libro viajero a sus casas.

Actividad 2. Durante el fin de semana, los alumnos con sus familias deberán seleccionar fotos de sus vidas que les resulten significativas. Posteriormente, deberán escribir al lado de la foto las emociones que éstas les provocan. Un ejemplo:



Posteriormente, lo idóneo sería que los alumnos lo trajesen a clase para poder enseñárselo a los compañeros en la clase de Tutoría.

Actividad 3. Posteriormente, dentro de la Tutoría, los alumnos deberán explicar las fotos y los sentimientos que han añadido a cada una. Además, en el tablón de clase hemos puesto una fotocopia de los trabajos de cada alumno.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Cuaderno para el libro viajero.	Prestar atención a alumnos que no tienen recursos para imprimir las fotos. La vivencia en familia son una buena experiencia para expresar emociones. Buen momento para conocer a las familias de los alumnos.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'. Posteriormente se irá revisando de forma semanal.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

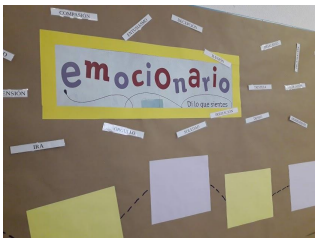
SESIÓN 32	**Emocionario**

OBJETIVOS

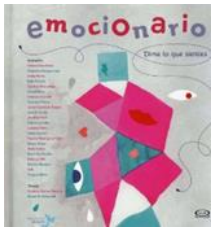
- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Presentar el "Emocionario de clase".
Colocar de forma visible, al entrar o salir de clase. Un ejemplo es el siguiente:



Actividad 2.
Una vez presentado el emocionario, un día a la semana leeremos y comentaremos una emoción basándonos en el libro "Emocionario. Dime lo que sientes".



Actividad 3.
Cuándo la hayamos leído y comentado la emoción, la colocaremos en el panel.

Actividad 4.
Reflexionaremos sobre si la conocían, sobre si les parece importante y les propondremos que cuándo vayan a sus casas las comenten con sus familias.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
"Emocionario. Dime lo que sientes".	Algunas de las emociones que aparecen en el libro son: Amor, ira, odio, alegría, felicidad, tristeza, ternura, miedo, vergüenza, sorpresa, ansiedad, celos, envidia, amistad, nostalgia, frustrado, nervioso, tímido, confuso, decepcionado, orgulloso, etc.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'. Y una vez cada semana: 10'.

5.6.7 Educación emocional: regulación emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: REGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 33	**Las consecuencias de mis reacciones**	
OBJETIVOS - Identificar que hacer para regular las emociones. - Reconocer que toda acción tiene una consecuencia. - Aprender a regular nuestras emociones.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** En esta actividad expondremos diferentes situaciones conflictivas de la vida cotidiana. Observando las situaciones se puede identificar las reacciones de los demás, lo que ayudará a regular nuestras emociones. Así, ante las situaciones que expuestas, los niños primero tendrán que exponer lo que ellos harían. - Situación 1: Nos encontramos en un parque y un niño mayor quita juguetes a niños pequeños. ¿Tú eres mayor, qué harías? - Situación 2: Tu profesor te castiga porque te estás peleando con un niño en el recreo. ¿Tú qué harías? - Situación 3: Estás jugando al fútbol y el árbitro se equivoca y pita una falta en contra tuya que no es. ¿Tú qué harías? - Situación 4: Estas en la tienda y una persona te increpa porque te estás comiendo una chocolotina. ¿Tú qué harías? - Situación 5: Te ha tocado la lotería que juegas a medias con un amigo. Pero este amigo no lo sabe. ¿Tú qué harías? **Actividad 2.** En segundo lugar, el profesor ha copiado las respuestas en la pizarra y ha leído las actuaciones de los niños. Finalmente, el profesor pregunta que cual creen que es la más adecuada de todas las respuestas en cada una de las situaciones.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra Tizas	Es conveniente hacer consciente al alumnado de que hay diferentes alternativas para reaccionar ante una misma situación y que todas ellas tienen consecuencias que les pueden favorecer o no. No existe una única solución válida o correcta.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: REGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 34	**Toda acción tiene una reacción**

OBJETIVOS

- Identificar que hacer para regular las emociones.
- Reconocer las reacciones que provocan nuestras acciones en los demás.
- Descubrir la importancia de regular las emociones.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

En esta actividad, hemos realizado un ROLE-PLAY de situaciones, en la cual el aprendizaje fundamental será hacer ver a nuestros alumnos que todo lo que decimos o hacemos provoca una emoción o sentimiento en las personas que nos rodean.

Por tanto, tenemos que cuidar mucho nuestras acciones para provocar reacciones de bienestar y no de malestar en las personas de nuestro alrededor.

- Role-play 1: Imaginamos que estamos en nuestras casas y uno de nosotros pone la TV o la música muy fuerte. Para ello pondremos a un grupo de niños en medio de la clase, sentados y haciendo como si estuvieran en medio del salón de su casa. Yo pondré la pizarra digital muy fuerte 10”. ¿Cómo nos podemos sentir los demás? Nos molesta o nos gusta.
- Role-play 2: Estamos en un partido de fútbol. Yo he metido el gol que nos ha dado la victoria. Todos me aplauden. ¿Cómo creéis que me siento?
- Role-play 3: Igual que el anterior. Pero he fallado el gol decisivo y todos me pitan. ¿Cómo creéis que me siento?
- Role-play 4: Entramos en la Biblioteca municipal y todo el mundo está en silencio. ¿Cómo nos sentimos?
- Role-play 5: Igual que la anterior. Pero un alumno entra en la Biblioteca haciendo ruido. ¿Cómo nos sentimos los que estamos en la Biblioteca?
- Role-play 6: Mi clase es la mejor del mundo. Hemos ganado el campeonato de parchis del colegio. Salto y grito por la alegría de ser los mejores de todo el colegio. ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Cómo se han podido sentir los que han perdido?

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital.	Se intentará que los alumnos reflexionen sobre los efectos que tienen nuestras reacciones en el entorno y la importancia de la regulación de la manifestación de emociones.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: REGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 35	**Vamos al teatro**	
OBJETIVOS - Identificar que hacer para regular las emociones. - Aprender que todas las reacciones tienen consecuencias.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Se acondiciona la clase como si fuera un teatro. Un actor principal y seis alumnos-actores representarán seis escenas. Lo harán sin hablar. Sólo utilizando el lenguaje corporal. A cada actor se le explica su papel previamente. El actor principal se le situará en el centro del escenario sentado en una silla. El resto de actores irán entrando, actuando y saliendo. - Situación 1. Entra el actor 1 y se encuentra al actor principal tocándose la nariz. El actor 1 se enfada y le empuja. El actor principal le devuelve el empujón y sigue tocándose la nariz. - Situación 2. El segundo actor entra y ve que se toca la nariz. Le ignora y mira para otro lado. El actor principal hace lo mismo, sigue tocándose la nariz y le ignora. - Situación 3. Entra el tercero y hace una manifestación de asco. El actor principal se gira y sigue haciéndolo. - Situación 4. Entra el cuarto actor. Le hace risa y se pone a reír con el actor principal. Ríen juntos. El actor principal sigue tocándose la nariz. - Situación 5. Entra el quinto actor. Se queda inmóvil. Pone cara de espanto ante lo que ve. El actor principal reacciona sin saber qué pasa. Se mira por si hubiese algo en su ropa o alrededor de él que pudiese estar produciendo esa reacción. - Situación 6. El último alumno entra en acción. Le dice que no con el dedo y con la cabeza. Y le da un pañuelo para que se limpie los mocos. El actor principal le agradece el gesto y se limpia la nariz con el pañuelo. **Actividad 2.** Se hace una reflexión final sobre las reacciones de cada actor. Se le pregunta a cada actor si ellos reaccionarían así en una situación real.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	El profesor no dará por valida ninguna actuación o reacción. Tiene que ser el alumnado el que reflexione sobre las actuaciones. Ellos mismos deben llegar a sus propias conclusiones.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: REGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 36	**Sintiendo las partes de nuestro cuerpo**

OBJETIVOS

- Identificar que hacer para regular las emociones.
- Aprender a relajarnos como herramienta para controlar las emociones

PROCEDIMIENTO

Los niños a estas edades se sienten desbordados, en muchos casos por ser la primera vez que las sienten, por los efectos de algunas emociones que no controlan. Así, existen técnicas muy sencillas que les ayudan a relajarse para seguir con el trabajo en clase.

Actividad 1.
"Respiración intencionada".
Aprendemos que concentrarnos en una espiración prolongada puede resultar calmante y relajante. Ponemos la atención en concentrarnos y en aquietarnos.
Parte 1. Siéntate con la espalda recta, relajado y las manos apoyadas en las rodillas. Respira con naturalidad y fíjate en tu inspiración y tu espiración.
Profesor: Cuenta en voz alta, adaptándote al ritmo de la respiración del niño.
Parte 2. Ahora inspira mientras cuento hasta dos y espira mientras cuento hasta cuatro. Mientras el niño prolonga la espiración, sincroniza la numeración con el ritmo de su respiración. Continúa de este modo durante unas cuantas respiraciones.
Parte 3. Ahora vuelve a respirar normalmente.

Actividad 2.
"Sintiendo las partes de nuestro cuerpo". Actividad de relajación en la que se pondrá música relajante.
Se hará que los niños se sienten, pongan las manos encima de la mesa y cierren los ojos.
Durante unos minutos deberán permanecer callados, luego se concentrarán en las diferentes partes de su cuerpo.
Cada vez que diga el profesor una parte del cuerpo la deberán poner en tensión y luego relajar.
La fase de tensión será de 5" a 10" aproximadamente.

Actividad 3.
Puesta en común.
¿Qué habéis sentido?
¿Estáis ahora más tranquilos que antes?
¿Para qué creéis que sirve relajarnos?

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Música relajante. Reducir la iluminación.	Empezar a trabajar la relajación para regular las emociones. Aprender la diferencia entre estar en tensión y relajados. Se puede realizar después de algún periodo de actividad, como por ejemplo después de la clase de Ed. Física o del recreo.	La actividad se desarrollará en una sesión de 30'.

5.6.8 Educación emocional: autonomía emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: AUTONOMÍA EMOCIONAL

SESIÓN 38	**Tú puedes hacer cosas diferentes**	
OBJETIVOS - Reforzar la individualidad, desarrollar la autonomía y la autoestima. - Aprender a identificar el grado de satisfacción del trabajo personal.		
PROCEDIMIENTO	Cada uno de nosotros puede hacer cosas diferentes. Quien posee una buena autoestima puede valorarse como ser diferente y creativo. Aprende a asumir riesgos y a enfrentarse a los desafíos es importante en la vida de las personas. Para ello, los pondremos en mesas separadas. **Actividad 1.** Tienen que hacer dibujos individuales. Sin ver lo que hacen los compañeros. El profesor pondrá en la pizarra cuatro objetos. Ellos tendrán que integrarlos en el dibujo. Objetos: casa, perro, pájaro y árbol. Por ejemplo, pueden dibujar un jardín. **Actividad 2.** Hacemos una exposición. Los alumnos colgarán todos sus dibujos en el corcho de clase. Todos los niños pueden observar los de sus compañeros. **Actividad 3.** REFLEXIÓN FINAL: Todos verán las obras de sus compañeros en silencio. Finalmente, el profesor les pedirá que hagan 4 reflexiones en silencio, interiormente, sin hablar con nadie: - ¿Te ha gustado tu dibujo? - ¿Qué has pensado de tu propio cuadro al ver el trabajo de los demás? - ¿Te hubiera gustado hacerlo diferente? - ¿Te has divertido creando?	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Hoja. Lápiz. Colores.	Cada uno será libre de relacionar los dibujos representados como quieran. Reflexionar sobre la idea de que pensar o pintar diferente nos hace ser únicos y diferentes a los demás.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: AUTONOMÍA EMOCIONAL

SESIÓN 39	**Tú y yo no sentimos lo mismo**

OBJETIVOS

- Reforzar la individualidad, desarrollar la autonomía y la autoestima.
- Aprender a identificar el grado de satisfacción del trabajo personal.
- Sentir la autonomía emocional usando los sentidos.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Cada persona percibe las cosas de diferente manera. Encontramos personas que les dan miedo los perros, como es mi caso, porqué cuando era niño me mordió uno. Pase toda mi infancia que no podía ver un perro sin echar a correr.
A partir de aquí vamos a percibir cosas diferentes, para ver como cada uno las siente.

Actividad 1.
Música relajante (30”). Individualmente les preguntamos:
- ¿Qué sientes?
- ¿Te gusta?

Actividad 2.
Vemos la imagen de un animal salvaje. Por ejemplo, un tigre. Individualmente les preguntamos:
- ¿Qué ves?
- Imaginad que lo podéis tocar y ver de cerca. ¿Cómo es? Descríbelo.
- Imagina como es su pelo.
- ¿Qué crees que siente el tigre?
- ¿Dónde crees qué estuvo antes de llegar allí?
- ¿Qué crees que le gustaría hacer ahora?

Actividad 3.
Les damos un “lacasito” a cada niño. Individualmente les preguntamos:
- ¿Te gusta?
- ¿Qué sientes al comerlo?
- ¿Cuántos te comerías?

Actividad 4.
REFLEXIÓN FINAL: Preguntamos de forma grupal. Contestan los niños que levanten la mano.
¿Pensamos y sentimos todos igual’
¿Por qué si todos hemos oído, visto y comido lo mismo?
¿Me han gustado mis respuestas?
¿Quién cambiaría su opinión?

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lacasitos.	Volver a reflexionar sobre la idea de que somos únicos y sentimos, percibimos y pensamos de forma diferente.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: AUTONOMÍA EMOCIONAL

SESIÓN 40	**La caja de las emociones**	
OBJETIVOS - Reforzar la individualidad, desarrollar la autonomía y la autoestima. - Aprender a identificar el grado de satisfacción del trabajo personal. - Usar las emociones de forma positiva para mejorar la autoestima y generar bienestar a nuestros compañeros. - Crear un ambiente positivo en el aula.		
PROCEDIMIENTO	Esta idea se desarrolla con la idea fundamental de mejorar el ambiente de clase y mejorar la autoestima de los alumnos. **Actividad 1.** Pondremos una caja en una zona de la clase. Propondremos a los alumnos que expresen sus sentimientos hacia sus compañeros. Para ello les repartiremos pequeños trozos de folio. También los profesores que entremos en clase podremos participar en la actividad. **Actividad 2.** Cada día, al finalizar el día de colegio, dedicaremos 10 minutos a leer mensajes hacia los compañeros. También podrán escribir nuevos mensajes. Por ejemplo, un mensaje puede ser “Me encanta Sofía porqué todos los días la veo sonriendo”. Evidentemente, el profesor sólo leerá aquellos mensajes que no ofendan y que ayuden a mejorar la autoestima de los alumnos a los que se dirigen. 	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Caja mágica. Folios cortados por la mitad.	Incidir en que los mensajes deben ser positivos. Se leerán mensajes hasta final de trimestre.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: AUTONOMÍA EMOCIONAL

SESIÓN 41	**Un dilema moral**	
OBJETIVOS - Reforzar la individualidad, desarrollar la autonomía y la autoestima. - Trabajar la autonomía de pensamiento y la autonomía emocional.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** En esta sesión, vamos a introducir a los niños en un mundo tan importante para la autonomía emocional y de pensamiento como es el de los dilemas morales. Les plantearemos diferentes dilemas morales y les preguntaremos que harían ellos. - 1º dilema: Vas por la calle y a una persona se le cae la cartera. ¿Qué harías? - 2º dilema: Un niño que es un "abusón" ha robado una cosa en clase. Tú lo has visto. ¿Qué harías? - 3º dilema: Estás en el parque y un desconocido te promete que te va a regalar una chuche si vas con él. ¿Qué harías? - 4º dilema: Estas en una tienda y sin darte cuenta te llevas algo de la tienda sin pagar. ¿Qué harías? - 5º dilema: Tu compañero no ha terminado las tareas pero ha engañado al maestro y le ha dicho que si. ¿Qué harías?	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	Anotar lo que digan en la pizarra. Repetir lo que han dicho. Reflexionar entre todos cual sería la respuesta más adecuada.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45'.

5.6.9 Educación emocional: habilidades socioemocionales.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 43	**Hacemos puzles**	
OBJETIVOS - Cooperar y trabajar en equipo. - Desarrollar habilidades sociales. - Trabajar la escucha activa y la comunicación. - Valorar las ventajas e inconvenientes del trabajo individual y grupal.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** En grupos de 3 a 5 alumnos les propondremos el reto de completar puzles por equipos. El objetivo será cooperar y trabajar las habilidades socioemocionales. No se trata de una competición. Si vemos que han acabado rápido, pueden rotar y hacer el puzle de los compañeros. **Actividad 2.** De la misma manera se trata de hacer puzle la clase completa. Cada uno de ellos puede coger y poner 5 piezas. El puzle será de 100 piezas. **Actividad 3.** Reflexionaremos sobre el trabajo individual y grupal. ¿Cómo les gusta trabajar más? ¿Qué actitud es buena para trabajar en equipo?	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Puzles.	Reflexionar sobre la importancia de la paciencia y la buena comunicación para trabajar en equipo.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 44	**Representamos una obra de teatro**

OBJETIVOS

- Cooperar y trabajar en equipo.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la escucha activa y la comunicación.
- Valorar las ventajas e inconvenientes del trabajo individual y grupal.

PROCEDIMIENTO

En esta actividad el objetivo será, a parte de cooperar y trabajar en equipo, desarrollar habilidades socioemocionales asociadas a la cooperación, como aprender a escuchar o comunicarse de forma correcta con los compañeros. También nos permitirá mejorar la autoestima.

Actividad 1.

Los alumnos se juntarán en grupos de 3 a 5 alumnos. Deberán representar una pequeña obra de teatro. En esta ocasión elegiremos "El flautista de Hamelin" que es el tema que hemos tratado en Carnaval y los niños conocen muy bien la historia. Puede ser cualquier otra historia que los niños conozcan bien.
Tendrán 10 minutos para prepararla.
La historia tendrá 4 actos. Presentación, nudo 1, nudo 2 y desenlace. Luego la representarán delante de los compañeros. El profesor ayudará a los alumnos en su puesta en escena.

Actividad 2.

Después de que hayan expuesto los diferentes grupos, reflexionaremos sobre cuestiones como:

- ¿Qué les ha parecido la historia?
- ¿Qué les parece la actuación de los compañeros?
- ¿Os habéis sentido a gusto trabajando en grupo?

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	Reflexionar sobre la importancia de la paciencia y la buena comunicación para trabajar en equipo.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 45	**Ayudando a un amigo**

OBJETIVOS

- Identificar las cosas que otras personas pueden hacer mal para ayudarles.
- Identificar actitudes y valores favorables y adversos para la amistad.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la escucha activa y la comunicación.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
El profesor expondrá una pequeña obra de teatro con un títere.
El objetivo de la historia es que los niños ayuden a Paco a mejorar como persona diciéndole las cosas que piensan que está haciendo mal.

La historia es la siguiente:
Profesor: Hola. Este es Paco y os quiere contar una historia.
Paco: Hola, me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podríais ayudar. Mi gran ilusión es tener amigos.
Últimamente, cuándo llego al colegio, mis compañeros me contestan mal, parece que todos me tienen manía y no sé qué hacer; yo creo que me tienen envidia o que piensan que yo soy egoísta porque no me gusta compartir mis colores con ellos.
Pero eso, no es verdad, mis colores son míos y sólo míos, y no tengo porque compartirlos con nadie. Son tontos. Y me caen muy mal, sobre todo los que me piden mis cosas.
Además, me enfada mucho cuándo ponen su codo en mi mesa y siempre les empujo para que lo quiten. Pero ¿por qué tienen que poner su codo en mi mesa? La verdad es que no me caen bien. Y con lo bueno que soy yo con ellos, ¿no sé por qué se enfadan conmigo?

Actividad 2.
Paco les pedirá ahora, que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que están perjudicando sus relaciones.
El profesor las irá apuntando en la pizarra.

Actividad 3.
Se hace un repaso de las actitudes negativas y se pide a los alumnos que propongan alternativas a esas actitudes.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Títere.	El profesor hace el doble papel de títere y profesor. Debe cuidar la interpretación del personaje.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 46 | **¿Qué hacer en vez de…?**

OBJETIVOS

- Identificar actitudes que nos permiten mejorar nuestras relaciones de grupo.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Analizar posibles valores y actitudes positivas.
- Trabajar la escucha activa y la comunicación

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

A los alumnos los pondremos en grupos de 3 - 5.

Les daremos un folio en el cual aparezca un cuadro con diferentes emociones. Ellos deberán buscar a una persona adulta por el centro y hacerle una pequeña entrevista.

Deberán preguntar que emoción les provoca cada actitud del cuadrante. Y también, la alternativa a cada actitud.

El cuadrante será el siguiente:

ACTITUD	EMOCIÓN	ALTERNATIVA
Ejemplo: Egoismo	Ejemplo: Ira	Generosidad. Compartir.
Decir mentiras		
Robar		
Pegar		
Insultar		
Hablar mal		
No levantar la mano		
Saltarse la fila		
Tirar papeles.		
No trabajar.		

Actividad 2.

Una vez en clase, expondremos lo que ha dicho cada adulto y lo pondremos en la pizarra.

Actividad 3.

Debate sobre los resultados. Si están de acuerdo en las alternativas que han dado los adultos o piensan que existen otras alternativas.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Hoja con actitudes. Lápiz. Pizarra. Tizas.		La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 47	**Juegos de mesa 1: Palabrea, Dobble, Piktureka y Letra a letra.**

OBJETIVOS

- Cooperar y trabajar en equipo.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la escucha activa y la comunicación.

PROCEDIMIENTO

El Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ) es una herramienta que muchos docentes estamos trabajando por su gran potencial a la hora de desarrollar contenidos académicos (contar, sumar, restar, letras,…) y habilidades sociales en los niños.
Durante tres sesiones, propondremos algunos juegos interesantes para 1º de Primaria.
Estos juegos de mesa los podrán usar posteriormente como premio cuando hayan terminado las actividades de clase.
Los juegos de esta sesión son:

Juego 1.
Palabrea. Los alumnos deben decir palabras con una letra que aparece en las cartas.

Juego 2.
Dobble. Se trata de reconocer imágenes en las cartas. El que antes reconozca la imagen gana.

Juego 3.
Piktureka. Parecido al anterior. El formato de las cartas es cuadrado y se observan varias cartas a la vez.

Juego 4.
Letra a letra. Se trata de leer palabras de una carta circular. Las letras de la palabra en la carta no marcan el inicio y el fin de la misma. Hay que descubrir cual es y decir la palabra lo antes posible para ganar.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Juegos.	El objetivo de esta sesión es usar las habilidades sociales de forma adecuada y disfrutar del juego con los compañeros. Con esta sesión también ayudamos a mejorar el ambiente de clase.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 51	**¿Qué se sentirá?**	
OBJETIVOS - Desarrollar habilidades sociales. - Trabajar la empatía. - Estimular la sensibilidad respecto a terceros.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Organizaremos a los alumnos en grupos de 3 a 5 alumnos. A cada grupo les daremos una ficha con una profesión que se realiza en el colegio. Deberán ayudar a aquellas personas que están conociendo y estar atentos a todas las tareas que hacen. La interacción con diferentes profesionales del colegio durará unos 10 a 15 minutos. Algunos de los profesionales que podemos visitar son: - Cocinera. - Conserje. - Limpiador. - Directora o jefe de estudios. - Educadora social. - Maestro. **Actividad 2.** Después tendrán que volver a la clase para contar su experiencia y responder a las preguntas de la clase. **Actividad 3.** Una vez hayamos hablado de las profesiones, todos los grupos deberán escribir en un papel un COMPROMISO para hacer más llevadero cada uno de los oficios expuestos.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	La reflexión final debe ir encaminada a que el alumnado reflexione sobre la importancia de ponernos en el lugar del otro. Esto también sirve para ponernos en el lugar de los padres y las madres.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 52	**El dilema**

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la empatía.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

En esta sesión el objetivo será trabajar la empatía. Plantearemos a los niños el siguiente dilema:

"Patricia está triste, nadie juega con ella ni quieren sentarse a su lado. La maestra la ha enviado a casa dos veces este trimestre porque tenía la cabeza llena de piojos.
En cambio, Abel es un chico muy despierto, todo el mundo lo considera un amigo, divertido, trabajador y buen compañero.
Esta semana la maestra ha hecho que se sentara al lado de Patricia porque era el único que no protestaba.
En la hora del patio ha sucedido algo que Abel no esperaba: los niños y niñas le cantaban: ¡Abel huele mal, Abel apesta!, y nadie ha querido jugar con él.
Abel a entrado en clase con los ojos enrojecidos de haber llorado.

Al finalizar la historia reflexionaremos en torno a algunas preguntas como:

¿Hubieses ayudado a Patricia?
¿Qué haría tú si te encontraras en la misma situación que Abel?
¿Tú insultarías a Abel?¿Por qué?

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
	La reflexión final debe ir encaminada a que el alumnado reflexione sobre la importancia de ponernos en el lugar del otro.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45'.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 53	**¿Qué haces para que todo el mundo se sienta bien en clase?**

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la empatía.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

Cada alumno deberá escribir en un folio al menos 3 cosas que hacen en clase para hacer que los compañeros se sientan bien.

Por ejemplo:

- Pido las cosas por favor.
- Respeto el turno de palabra.
- Estoy alegre.
- Comparto los materiales con mis compañeros.
- Ayudo a ordenar la clase.
- Respetar las normas.
- Etc.

Según los niños vayan diciendo lo que harían, el profesor lo va copiando en la pizarra.

Finalmente, todos copian en sus libretas las actuaciones a hacer para que todos se sientan mejor.

Actividad 2.

Reflexionaremos sobre la importancia de ayudar a los compañeros a sentirse bien, ya que a nosotros también nos gusta sentirnos bien y que los compañeros nos ayuden a sentirnos bien.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
	Valorar las cosas más importantes para sentirnos bien en clase. Esta reflexión también se puede llevar al entorno familiar.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

SESIÓN 54	**Encuentros**	
OBJETIVOS - Reconocer maneras de saludar y despedirse. - Identificar el saludo y la despedida en función de las personas. - Predisponer al otro para la relación. - Identificar emociones en las diferentes actitudes de saludo y despedida.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1. Trabajo en pequeño grupo** Se distribuye la clase en tres grupos y el maestro les repartirá fichas de color rojo, azul y verde (se preparan 10 fichas de color rojo, 10 de color azul y el resto de color verde). Los alumnos formarán grupo en función del color de su ficha y les denominaremos "grupo A" a los que tengan la ficha roja: ACTORES 1. "Grupo B" a los que tengan la ficha azul: ACTORES 2. Y "grupo C" a aquellos que tengan la ficha verde: OBSERVADORES. A cada ACTOR 1 se le dará un papel donde estará escrita una instrucción (ver anexo 1) que deberá representar frente a su compañero del grupo B: ACTOR 2. El ACTOR 2 actuará libremente. Los OBSERVADORES, grupo C, recibirán la ficha de recogida de información (ver anexo 2) en la que anotarán las reacciones de sus compañeros. Se inicia la representación con las 5 simulaciones de SALUDO de una en una y sin interrupción. Al finalizar las representaciones, se llevará a cabo una reflexión grupal. **Actividad 2. Puesta en común.** El alumnado se sentará formando un semicírculo y el maestro les recordará cada actuación; luego pedirá a los observadores que expliquen lo que hayan anotado y lo escribirá en la pizarra. El debate debe dirigirse hacia una reflexión en la que se concluya que las diferentes maneras de saludar pueden ser válidas en función de a quién se dirigen y de en qué situación se encuentren. Se dará paso a la participación con el fin de que den su opinión personal de manera voluntaria y sin forzar ninguna aportación. **Actividad 3. Trabajo en pequeño grupo.** Con el mismo procedimiento anterior, se llevarán a cabo las otras 5 simulaciones de DESPEDIDA. Igualmente, los observadores anotarán las reacciones de sus compañeros y, al finalizar éstas, se iniciará una nueva reflexión.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Ficha de observación. Papel. Lápiz. Ficha de instrucciones.	La reflexión se lleva a cabo con el fin de comprobar cómo la manera de saludar y despedirse genera diversas emociones que predisponen al otro a relacionarse de una manera u otra, siendo válida cualquier forma de saludo o de despedida y dependiendo de la persona y la situación en la que se encuentren.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 60'. Pero también se puede dividir en dos sesiones: una para el saludo y otra para la despedida.

Situaciones de saludo.
ACTOR 1: Ves a tu amigo del alma y le saludas. ACTOR 2: Ves a tu médico en la calle y le saludas. ACTOR 3: Llegas a casa y saludas a tu mamá. ACTOR 4: Te encuentras a un conocido y le saludas. ACTOR 5: Entras en clase y saludas tu maestro. Otras posibles situaciones: ACTOR: Ves a un compañero de clase por el pueblo y le saludas. ACTOR: Llegas a casa de un familiar y saludas a la familia.

Situaciones de despedida.
ACTOR 1: Estas con tu amigo del alma en el parque y te despides. ACTOR 2: Vas al médico en la calle y cuando sales te despides. ACTOR 3: Te vas a la fila del colegio y te despides de mamá. ACTOR 4: Estas hablando con un compañero de clase en el parque y te despides para irte a casa. ACTOR 5: Termina el día de cole y te despides del maestro o de los cuidadores. Otras posibles situaciones: ACTOR: Ves a un compañero de clase por el pueblo, hablas con él un poco y te despides. ACTOR: Te vas de casa de un familiar y te despides de la familia.

Ficha de observación.					
SALUDO	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. ¿Qué emoción ha manifestado el ACTOR B? 2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de saludar del ACTOR A? 3. ¿Cómo saludarías tú a esta persona?					
DESPEDIDA	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. ¿Qué emoción ha manifestado el ACTOR B? 2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de despedirse del ACTOR A? 3. ¿Cómo te despedirías tú de esta persona?					

5.6.10 Educación emocional: habilidades de vida y bienestar.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

SESIÓN 55	**La silueta de mis amistades**

OBJETIVOS

- Identificar como ser un buen amigo.

PROCEDIMIENTO

En este sentido, en esta actividad queremos reflexionar con los alumnos sobre la importancia de poder reconocer lo que podemos considerar como un buen amigo.
Para ello realizaremos preguntas como:

- ¿Qué es realmente un amigo?
- ¿Se puede identificar un buen amigo?
- ¿Qué cualidades podría tener?

Actividad 1.
Cada alumno dibujará la figura de un compañero en un folio. Pondrá su nombre. Pondrá también 4 cualidades o características que le gusten de él o ella. El profesor irá copiando todas las cualidades en la pizarra, según las vayan diciendo los alumnos.

Actividad 2.
Deberán escribir a continuación una cualidad o característica que deberían mejorar para ser buenos amigos.
El profesor también las copiará en la pizarra.

Actividad 3.
En la libreta los niños dibujarán una silueta en VERDE. Dentro pondrán todas las características buenas que creamos que debe tener un buen amigo. También pintaremos una silueta en ROJO. Dentro pondremos lo que no debería tener un buen amigo.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Lápiz. Colores. Pizarra. Tizas.	Reflexionar sobre la importancia de tener buenos amigos y ayudar a tener buenas actitudes y valores para ser un buen amigo.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

SESIÓN 56	**Mi juguete preferido**

OBJETIVOS

- Compartir con los demás.
- Aprender a respetar los objetos de los demás.

PROCEDIMIENTO

Otra de las habilidades para mejorar nuestro bienestar es compartir. Y aprender a respetar las cosas de los demás.
Así, en esta actividad, se les dirá a los alumnos que traigan un juguete (de unas dimensiones adecuadas) a clase para compartir con los compañeros.

Actividad 1.
Durante 20 - 25 minutos los alumnos prestará sus juguetes a los compañeros para jugar.

Actividad 2.
Debatiremos en torno a las siguientes cuestiones.
Apuntar en la pizarra los sentimientos de los alumnos.
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Creías que tu compañero te rompería tu juguete?
- ¿Has podido jugar con el juguete que te han prestado o has estado pensando en tu juguete?
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Crees que el compartir te hace sentir bien?

Actividad 3.
Lectura final de los sentimientos apuntados en la pizarra.
Apuntar en la libreta los más importantes.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra. Tizas. Libreta. Lápiz.	Reflexión final: Es difícil prestar algo que nos gusta mucho. Igual le pasa a nuestros compañeros. Por ello debemos cuidar mucho lo que nos prestan. A la misma vez tenemos que valorar que si compartimos los juguetes podemos tener más juguetes para jugar.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

5.6.11 Educación en valores.

EDUCACIÓN EN VALORES		
SESIÓN 59	**Ian**	
OBJETIVOS - Identificar y valorar la importancia de la inclusión de las personas.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Visionar el corto. Explicación del corto:  **Ian** Un corto dirigido a nuestros alumnos para que comprendan qué es la diversidad y cómo debemos actuar para ayudar a aquellas personas que tienen más dificultades. **Actividad 2.** Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto. Plantearemos cuestiones a los alumnos como: ¿Quién puede contar la historia? ¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales? ¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales? ¿Cómo se comporta Ian? **Actividad 3.** Hacer un dibujo sobre la historia.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Inclusión.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 61	**A joy story**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de la empatía para conocer a las personas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

A joy story.
Nos habla sobre la importancia de poner en el lugar de los demás para comprender sus acciones.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Por qué pensáis que es importante el ponerse en el lugar de los demás?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Empatía.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 62	**Bridge**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia del respeto por los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Bridge.
Nos muestra como respetar y comprender los derechos de los demás. En este corto se puede ver que cuando nos ayudamos y colaboramos podemos conseguir mejor nuestras metas.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Por qué tenemos que respetar a los demás?
¿Es importante respetar?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Respeto.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 71	**Lucky you**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de ser optimista en la vida.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Lucky you.
Nos habla sobre la importancia de la actitud en todo lo que hacemos.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Cómo sois vosotros?
¿Cómo os gustaría ser de mayores?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Optimismo, alegría.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

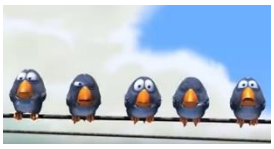
SESIÓN 75	**Pájaros en el alambre.**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de la inclusión y aceptación de los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:



Pájaros en el alambre.
Este corto nos muestra la importancia de aceptar a los demás a pesar de las diferencias entre nosotros. Todos somos diferentes, ni mejores ni peores, simplemente diferentes.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
Alguien puede poner un ejemplo en la vida real.
¿Quién actuaría igual?
¿Cómo podrían haber actuado?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Inclusión y aceptación de los demás.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 76	**Cuerdas.**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de la inclusión y la amistad de las personas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Cuerdas.
Un corto premiado que habla sobre una historia de amistad entre dos niños que refleja la solidaridad, la inocencia y la bondad entre ellos.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar como empieza la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Cómo pensáis que se sienten los personajes?
¿Tú hubieras actuado igual?
¿Qué hubieseis hecho vosotros?
¿Qué ocurre al final de la historia?
¿Te ha gustado la historia? ¿Por qué?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Inclusión y amistad.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

5.6.12 Mediación y resolución de conflictos.

MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

SESIÓN 77	**Negociación cooperativa**	
OBJETIVOS - Exponer el funcionamiento de la negociación cooperativa.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Les proponemos a los alumnos que expongan algún conflicto pequeño que hayan tenido con algún compañero. Si vemos que no aparece, nos lo podemos inventar. Por ejemplo, no me ha devuelto el lápiz. 1º Cada uno de ellos expondrá su punto de vista. 2º Todos escuchamos atentamente. 3º El profesor parafrasea lo que ha dicho cada uno. Y pregunta si es correcto lo que está diciendo. 4º Preguntar a qué solución habían llegado. 5º Si no llegaron a una solución, preguntar a los alumnos que solución pensaban que era la correcta. 6º Si llegaron a una solución, preguntar a los alumnos si pensaban que era correcta. Las soluciones pueden ser del tipo: Nos dimos la mano, nos dimos un abrazo, etc. El profesor apuntará las soluciones en la pizarra. **Actividad 2.** El profesor debe poner a cada alumno en lugar del otro. Por ejemplo, decir que hubiese pasado si Antonio hubiese sido el que te insultase o quitado el lápiz ¿cómo te hubieses sentido tú? **Actividad 3.** Conclusión final. Las conclusiones finales deben venir de los alumnos afectados. Deben explicar, finalmente si están de acuerdo en cómo reaccionaron o si cambiarían algo.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra. Tizas.	El objetivo de esta sesión es indicar a los alumnos la importancia de negociar para conseguir solucionar los problemas.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

SESIÓN 78	**¿Quiénes son los mediadores?**

OBJETIVOS

- Actuar como mediadores.
- Simular una mediación escolar.
- Conocer la figura del mediador escolar.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
En esta sesión explicaremos a los alumnos si saben que es un mediador.
Un mediador es una persona que ayuda a otras personas a alcanzar una solución a un problema.
Para ello son necesarias varias habilidades. Las más importantes son:

- Escuchar activamente el problema.
- Saber explicar el problema (parafrasearlo).
- Saber empatizar y hacer que las personas afectadas se pongan en el lugar del otro.
- Y por último, ayudar a que ellos puedan encontrar una solución.

Actividad 2.
¿Qué opináis sobre estas personas?
¿Conocéis a alguien que sea o haya sido mediador en el colegio o fuera del colegio?

Actividad 3.
Ahora, vamos a hacer una propuesta de MEDIDADORES EN CLASE. Vamos a pedir a los alumnos que escriban en un papel dos personas de clase que creamos que serían una buena pareja de mediadores.

Actividad 4.
ROLE PLAY DE MEDIACIÓN.
Se usará cualquier problema que hayamos tenido en clase. El profesor guiará a los alumnos en los pasos a seguir en la mediación.
1º Cada uno expone el problema. El otro escucha. El mediador escuchar activamente.
2º El mediador parafrasea la posición de cada una de las personas en conflicto.
3º Ponemos cada uno en el lugar del otro para ver que opinan.
4º Ayudar para que ellos puedan alcanzar una solución.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra. Tizas.	Se hará una reflexión final sobre la importancia de que cuando tengamos un problema y no sepamos solucionarlo, podemos acudir a un mediador de la escuela para que nos ayude.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

5.6.13 Sociograma final.

El objetivo de la realización de este sociograma final ha sido, por un lado, conocer los resultados del mapa social de la clase al finalizar el curso y, por otro lado, contrastar estos resultados con la información obtenida en el sociograma inicial, con la intención de valorar los resultados finales de la implementación del Plan de Acción Tutorial.

Los resultados obtenidos se pueden revisar en el apartado 5.8.1 Resultados del sociograma.

5.7 Evaluación.

En este apartado vamos a abordar la evaluación de la implementación del programa de educación emocional dentro del plan de acción tutorial para mejorar la convivencia en primero de Educación Primaria. Así, para la evaluación hemos utilizado dos instrumentos de evaluación. Por un lado, hemos usado el sociograma y, por otro lado, el registro realizado a diario por medio de la técnica de economía de fichas en el desarrollo de este programa.

Según Urbina, López y Cárdenas-Villalobos (2018), hacer un sociograma es hacer una fotografía de un momento particular de las relaciones sociales en un grupo. Además, ese mapa social nos puede ayudar a orientar las decisiones a tomar para mejorar la convivencia escolar. En este sentido, nos pueden ayudar a identificar variaciones en las relaciones durante un curso, a reconocer a aquellos alumnos que pueden ser mediadores en un proceso de mediación o a reconocer alumnos en riesgo de exclusión o con dificultades para relacionarse con los demás.

Nosotros los vamos a utilizar para contrastar los resultados obtenidos en un análisis sociométrico llevado a cabo a principio de curso y otro realizado al finalizar el mismo. En este sentido los indicadores de evaluación que hemos usado para llevar a cabo el sociograma son:

- Indica con quién te sentarías en clase.
- Indica con quién no te sentarías en clase.
- Indica con quién te gustaría trabajar en equipo.
- Indica con quién no te gustaría trabajar en equipo.
- Indica qué compañero elegirías para viajar en el autobús.
- Indica qué compañero no elegirías para viajar en el autobús.

Por otro lado, hemos usado el registro diario y semanal que hemos llevado a cabo mediante la técnica de modificación de conductas de la economía de fichas en clase. Este registro lo hemos realizado desde el mes de octubre hasta el mes de marzo.

Los indicadores de evaluación tenidos en cuenta a la hora de valorar los resultados por medio de la utilización de este instrumento han sido:

- Trabaja bien sentado.
- Habla sin gritar.
- Levanta la mano para hablar.
- Trata bien a mis amigos.
- Mantiene limpia la clase.
- Va en fila correctamente cuando subimos y bajamos las escaleras al salir o entrar en clase.
- Se esfuerza y acaba los trabajos.
- Saluda y se despide.
- Cuida y archiva los materiales.
- Cuelga la chaqueta y la mochila de aseo en la percha.
- Intenta hacer buena letra.
- Mantienen limpio el patio.
- Hace y trae los deberes que mandamos a casa.

5.8 Resultados.

En este apartado vamos a abordar los resultados obtenidos con los dos instrumentos utilizados para realizar la evaluación.

5.8.1 Resultados del sociograma.

Las preguntas realizadas al alumnado para llevar a cabo ambos sociogramas son:

Pregunta 1	¿A qué compañeros elegirías para sentarse contigo? (2 elecciones obligatorias)
Pregunta 2	¿A qué compañeros NO elegirías para sentarse contigo? (2 elecciones obligatorias)
Pregunta 3	¿Con quién te gustaría trabajar en equipo? (2 elecciones obligatorias)
Pregunta 4	¿Con quién NO te gustaría trabajar en equipo? (2 elecciones obligatorias)
Pregunta 5	¿Qué compañero prefieres para sentarte en el autobús cuando te vas de excursión? (2 elecciones obligatorias)
Pregunta 6	¿Con qué compañero NO te sentarías en el autobús cuando te vas de excursión? (2 elecciones obligatorias)

5.8.1.1 Resultados del sociograma inicial.

	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6
A	4	1	2	2	4	0
B	1	3	1	3	1	3
C	0	5	0	5	0	5
D	1	3	1	2	1	0
E	1	0	1	0	1	0
F	1	3	0	4	0	6
G	4	0	4	0	4	0
H	0	14	0	14	0	16
I	1	2	2	2	2	1
J	5	0	5	0	4	0
K	3	0	2	0	3	0
L	1	4	1	3	1	7
M	4	0	6	0	5	0
N	1	0	1	0	1	0
O	3	0	3	0	3	0
P	1	3	1	3	1	0
Q	4	0	6	0	5	0
R	2	0	1	0	1	0
S	2	0	1	0	1	0

Tabla 11: Resultados sociograma inicial. Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en los resultados de las preguntas 2, 4 y 6 que muestran los niveles de rechazo social dentro del grupo, podemos decir que los datos de la tabla muestran como un alumno es claramente rechazado socialmente (H = 44 puntos) por el resto de compañeros, alumno con el cual no trabajarían en grupo, ni se sentaría con él en clase, ni en una excursión.

Por otro lado, si atendemos a las preguntas 1, 3 y 5 que muestran los niveles de aceptación social, los resultados nos permiten observar como hay siete alumnos (A, G, J, K, M, O, Q) que muestran altos niveles de aceptación social en el grupo con puntuaciones situadas entre 8 y 15 puntos. El resto de alumnos (B, C, D, E, F, I, L, N, P, R, S) se sitúan dentro de la media de clase, sin altos niveles de aceptación y con niveles bajos de rechazo.

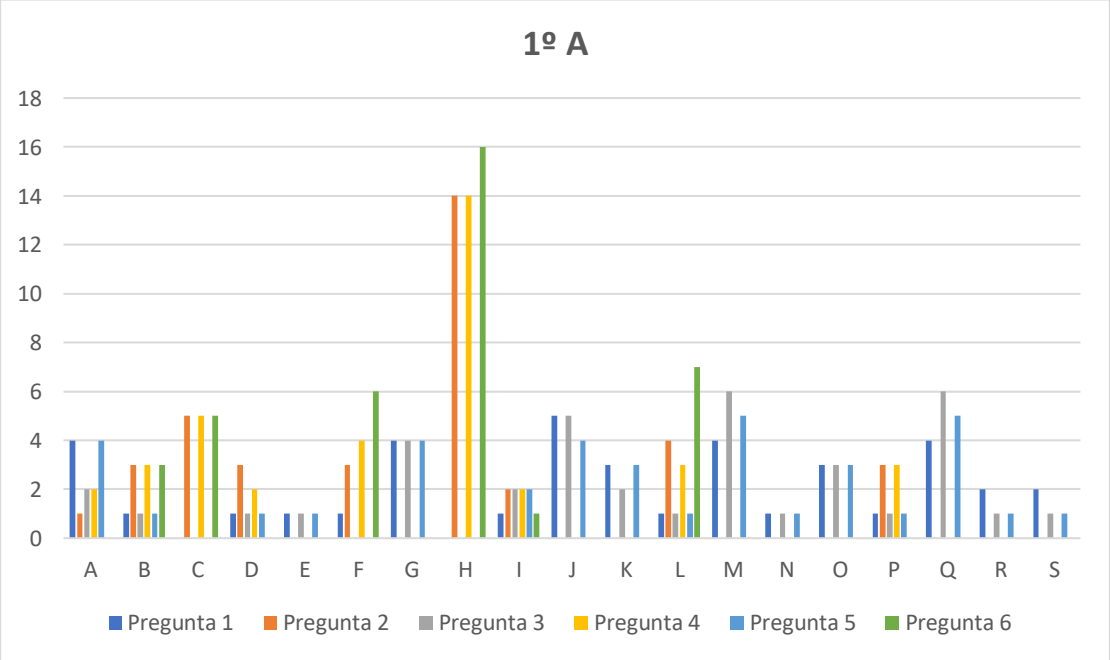


Gráfico 2: Resultados sociograma inicial. Fuente: Elaboración propia.

A continuación, como se puede observar en el gráfico, el mapa social de clase estaba bastante definido a principio de curso. Por un lado, un alumno con altos niveles de rechazo (H), se puede observar con las barras naranja, amarilla y verde por encima o igual a catorce rechazos cada una. Y, por otro lado, un grupo de alumnos (B, C, D, E, F, I, L, N, P, R, S) que interactuaban bien entre ellos con niveles medios de rechazo y

aceptación. Finalmente, podemos observar los alumnos que tienen una mayor aceptación social (barras azul oscuro, gris y azul claro): A, G, J, K, M, O y Q.

5.8.1.2 Resultados del sociograma final.

	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6
A	3	2	2	2	3	2
B	1	3	1	3	1	3
C	1	4	1	4	1	4
D	1	3	1	2	1	2
E	1	1	1	1	1	1
F	1	5	1	5	1	5
G	4	0	4	0	4	0
H	0	10	0	11	0	12
I	1	2	1	2	1	2
J	5	0	5	0	4	0
K	3	0	3	0	3	0
L	1	4	1	4	1	4
M	5	0	5	0	5	0
N	1	0	1	0	1	0
O	3	0	3	0	3	0
P	1	3	1	3	1	2
Q	4	0	5	0	5	0
R	1	1	1	1	1	1
S	1	0	1	0	1	0

Tabla 12: Resultados sociograma final. Fuente: Elaboración propia.

Así, de los datos obtenidos en este segundo sociograma, podemos decir que seguimos encontrando un gran grupo de líderes consolidado, con niveles altos de aceptación entre 8 y 15 puntos: A, G, J, K, M, O y Q.

En segundo lugar, que los resultados de rechazo social obtenidos se han visto reducidos y suavizados en el transcurso del curso. Así, el alumno H, que tenía unos altos niveles de rechazo social, ha visto reducidos sus niveles, pasando a tener ahora 33 puntos, lo que supone 11 puntos menos, en relación a principio de curso.

Y, por último, encontramos a otro grupo intermedio de alumnos que se ha ido consolidando a lo largo del curso, los cuales no reciben ni excesivo rechazo, ni excesiva aceptación: B, C, D, E, F, I, L, N, P, R y S. Estos alumnos gozan de buena integración en el grupo, pero suelen relacionarse socialmente con un número reducido de niños.

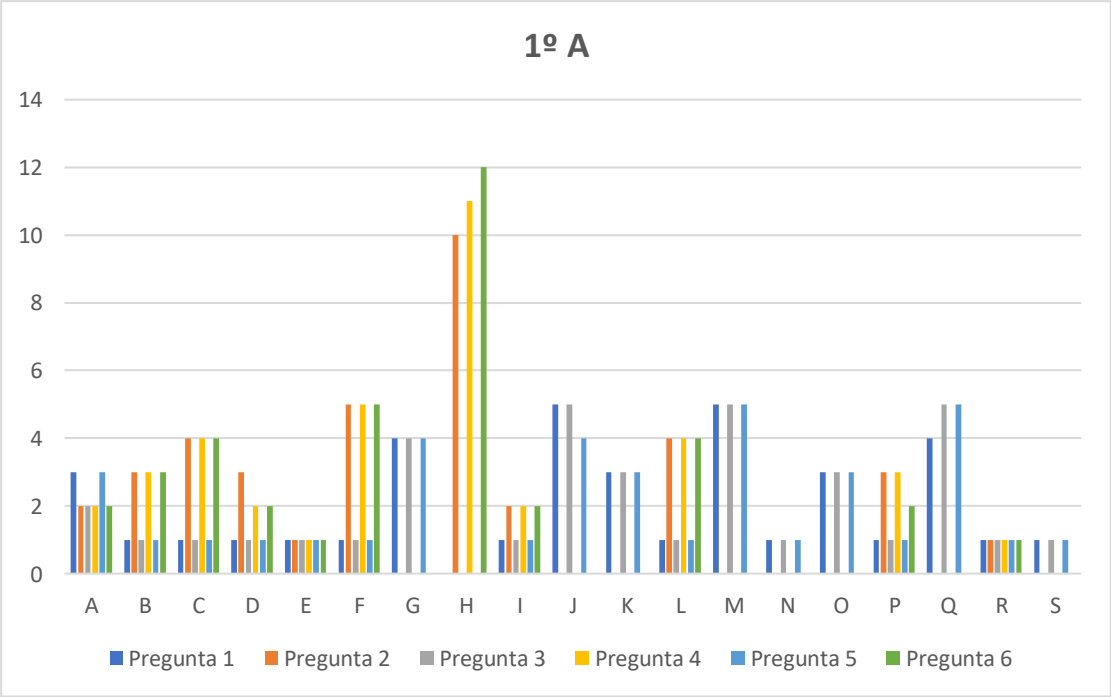


Gráfico 3: Resultados sociograma final. Fuente: Elaboración propia

A continuación, como se puede observar en el gráfico del sociograma final, el mapa social de clase al finalizar la implementación del programa de actividades es también bastante claro. Por un lado, un alumno con altos niveles de rechazo social (H), se puede observar con las barras naranja, amarilla y verde por encima de diez rechazos cada una, pero que se ha visto suavizado en relación del sociograma inicial. Y, por otro lado, un grupo de alumnos que interactuaban bien entre ellos con niveles medios de rechazo y aceptación social (B, C, D, E, F, I, L, N, P, R, S).

Finalmente, podemos observar una serie de alumnos que sique manteniendo una gran aceptación social (barras azul oscuro, gris y azul claro) entre los compañeros como son A, G, J, K, M, O y Q.

5.8.2 Resultados del registro semanal de la economía de fichas.

5.8.2.1 Registro semanal de la economía de fichas 1ª semana.

Tabla 13: Resultados 1ª Semana (21 a 25 de octubre 2019). Fuente: Elaboración propia.

		1ª Semana: 21 a 25 de octubre
Nº	**Alumno**	**Fichas**
1	A	8
2	B	25
3	C	18
4	D	23
5	E	26
6	F	21
7	G	25
8	H	15
9	I	25
10	J	25
11	K	23
12	L	25
13	M	26
14	N	23
15	O	28
16	P	27
17	Q	25
18	R	24
19	S	25
	Total	**437**

Tabla 14: Resultados 1ª Semana (21 a 25 de octubre 2019). Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, podemos decir que los resultados obtenidos mediante esta técnica son bastante aclaratorios, pudiendo afirmar que los resultados han ido evolucionando de forma positiva a lo largo del curso.

Así, en la primera semana en la cual tenemos registro (21 a 25 de octubre), los resultados fueron buenos, debido sobre todo a que en esa semana se aplicó la técnica para mostrar su funcionamiento con una intención didáctica. Los resultados globales fueron de 437 puntos.

Podemos observar dos caras rojas debido a una pelea verbal entre dos alumnos, en clase de Educación Musical. También podemos encontrar varias caras amarillas (16) y caras verdes (9) que muestran incumplimientos de las reglas de clase. Y, por otro lado, también se observan 11 caras doble-doradas, que están relacionadas con muy buenos comportamientos.

5.8.2.2 Registro semanal de la economía de fichas 8ª semana.

Tabla 15: Resultados 8ª Semana (9 a 13 de diciembre 2019). Fuente: Elaboración propia.

		8ª Semana: 9 a 13 de diciembre
Nº	**Alumno**	**Fichas**
1	A	24
2	B	23
3	C	16
4	D	12
5	E	24
6	F	17
7	G	25
8	H	19
9	I	16
10	J	25
11	K	22
12	L	25
13	M	26
14	N	24
15	O	25
16	P	25
17	Q	25
18	R	23
19	S	25
	Total	**421**

Tabla 16: Resultados 8ª Semana (9 a 13 de diciembre 2019). Fuente: Elaboración propia.

En la octava semana (9 a 13 de diciembre), los resultados son de 421 puntos, lo que supone un descenso de 16 puntos con respeto a la 1ª semana de registro. Esto viene motivado fundamentalmente porque la técnica de economía de fichas ya está siendo desarrollado de forma estricta.

Como dato positivo, esta semana sólo ha existido una cara roja por un conflicto grave (pelea verbal) en clase de Plástica con la especialista. También se observa un alto número de incumplimiento temporal de las normas de clase con varias caras amarillas (22) y caras verdes (12). Y, por otro lado, también se observa 1 cara doble-dorada, que está relacionada con muy buenos comportamientos.

5.8.2.3 Registro semanal de la economía de fichas 13ª semana.

Tabla 17: Resultados 13ª Semana (27 a 31 de enero 2020). Fuente: Elaboración propia.

		13ª Semana: 27 a 31 de enero
Nº	**Alumno**	**Fichas**
1	A	18
2	B	25
3	C	17
4	D	20
5	E	29
6	F	17
7	G	25
8	H	25
9	I	21
10	J	26
11	K	27
12	L	15
13	M	30
14	N	28
15	O	28
16	P	16
17	Q	27
18	R	25
19	S	25
	Total	**444**

Tabla 18: Resultados 13ª Semana (27 a 31 de enero 2020). Fuente: Elaboración propia.

En esta 13ª semana en la cual tenemos resultados (27 a 31 de enero), los resultados aumentaron, respecto al registro anterior. Los resultados globales fueron de 444 puntos, lo que supone 23 puntos más que la 8ª semana.

Podemos observar tres caras rojas debido a pelea verbal en clase de Ciencias Sociales, Educación Musical y Lengua castellana.

También se observa un alto número de incumplimiento temporal de las normas de clase con varias caras amarillas (23) y caras verdes (2) que muestran incumplimientos de las reglas de clase. Y, por otro lado, hay un aumento (28) caras doble-dorada, que están relacionadas con muy buenos comportamientos.

5.8.2.4 Registro semanal de la economía de fichas 18ª semana.

Tabla 19: Resultados 18ª Semana (2 a 6 de marzo 2020). Fuente: Elaboración propia.

		18ª Semana: 2 a 6 de marzo
Nº	**Alumno**	**Fichas**
1	A	30
2	B	26
3	C	25
4	D	25
5	E	25
6	F	21
7	G	32
8	H	25
9	I	27
10	J	31
11	K	32
12	L	25
13	M	35
14	N	13
15	O	31
16	P	27
17	Q	33
18	R	28
19	S	26
	Total	**517**

Tabla 20: Resultados 18ª Semana (2 a 6 de marzo 2020). Fuente: Elaboración propia.

En esta 18ª semana en la cual tenemos resultados (2 a 6 de marzo) los resultados fueron positivos, obteniendo los alumnos un resultado global de 517 puntos. Lo que supone un incremento de 73 puntos respecto al anterior registro.

Podemos observar una cara roja en la clase de informática con el especialista. También podemos encontrar varias caritas amarillas que muestran incumplimientos de las reglas de clase.

También se observa un bajo número de incumplimiento temporal de las normas de clase con un descenso de caras amarillas (6) y caras verdes (2) que muestran un bajo incumplimiento de las reglas de clase. Y, por otro lado, también se observa 68 caras doble-dorada, que están relacionadas con muy buenos comportamientos en clase.

5.8.2.5 Resultado final de la economía de fichas.

		1ª Semana: 21 a 25 de octubre	8ª Semana: 9 a 13 de diciembre	13ª Semana: 27 a 31 de enero	18ª Semana: 2 a 6 de marzo
Nº	**Alumno**	**Fichas**	**Fichas**	**Fichas**	**Fichas**
1	A	8	24	18	30
2	B	25	23	25	26
3	C	18	16	17	25
4	D	23	12	20	25
5	E	26	24	29	25
6	F	21	17	17	21
7	G	25	25	25	32
8	H	15	19	25	25
9	I	25	16	21	27
10	J	25	25	26	31
11	K	23	22	27	32
12	L	25	25	15	25
13	M	26	26	30	35
14	N	23	24	28	13
15	O	28	25	28	31
16	P	27	25	16	27
17	Q	25	25	27	33
18	R	24	23	25	28
19	S	25	25	25	26
	Total	**437**	**421**	**444**	**517**

Tabla 21: Tabla resumen: resultado final de la economía de fichas. Fuente: Elaboración propia.

En la primera semana (21 a 25 de octubre) se obtuvieron unos resultados de 437 puntos, debido a que al principio la técnica se aplicó con una intención didáctica, para mostrar su funcionamiento. Los resultados de la 8ª semana (9 a 13 de diciembre) fueron peores: 421. Empeoraron en 16 puntos respecto al registro anterior. Entre la octava semana y la decimotercera semana (27 a 31 de enero) se produce un gran incremento: 23 puntos.

Entre la decimotercera semana (27 a 31 de enero) y la decimoctava semana (2 a 6 de marzo) se produce otro gran incremento: 73 puntos. Esto se debe fundamentalmente a un gran descenso de la conflictividad en clase y a un gran aumento del comportamiento general del alumnado. El incremento total entre la primera semana de recogida de datos y la decimoctava semana es de 80 puntos. Lo que supone un incremento final del 15%.

6 Conclusiones.

En primer término, pasamos a comprobar el grado de consecución de los diferentes objetivos establecido para desarrollar el presente TFM:

En primer lugar, en relación al objetivo general del TFM: "Implementar un programa de educación emocional en consonancia con el Plan de Convivencia para su puesta en práctica dentro del Plan de Acción Tutorial en primero de Primaria en un centro escolar de Alicante" podemos considerar que se ha logrado. Hemos conseguido desarrollar un programa acorde a las directrices establecidas por el centro y a su vez, hemos establecido diferentes propuestas con la intención de trabajar la Educación Emocional dentro del Plan de Acción Tutorial.

En segundo lugar, en relación con el objetivo específico: "Desarrollar un programa de actividades para la prevención y resolución de conflictos en primero de Primaria". Podemos decir que hemos desarrollado un programa de actividades con la intención de mejorar la convivencia en un aula de primero de Educación Primaria, por un lado, con actividades que ayudan a reducir y prevenir conflictos y, por otro lado, con actividades que permiten a nuestros alumnos afrontar la resolución de conflictos de forma efectiva.

En tercer lugar, centrados en el objetivo específico: "Reconocer la importancia de la educación emocional en primero de Educación Primaria". Podemos decir que se ha logrado, por medio de este TFM de dos formas. Por un lado, al establecer bases teóricas importantes que fundamentan la importancia de la educación emocional y su implementación en los centros escolares. Y, por otro lado, al implementar de forma real dicho programa, mostrando a toda la comunidad educativa la importancia de poner en práctica programas que nos permitan mejorar las competencias emocionales en nuestro alumnado, para ayudarles a lograr su bienestar personal y social.

En cuarto y último lugar, podemos considerar como alcanzado el objetivo específico: "Estudiar la importancia de un buen plan de acción tutorial como elemento de prevención y resolución de conflictos". De igual manera que el objetivo específico anterior, hemos establecido unas bases teóricas importantes que muestran la importancia de desarrollar un PAT adecuado al centro educativo con la intención de mejorar la convivencia en el centro. Esto lo hemos llevado a cabo con las diferentes actuaciones propuestas en el programa que hemos diseñado e implementado.

En segundo término, destacamos las conclusiones más relevantes del presente TFM:

Afirmamos que los programas de educación emocional tratan de desarrollar competencias en el alumnado tales como la gestión de conflictos o la empatía con la intención de mejorar la convivencia y el bienestar personal y social (Bisquerra, 2016). Además, un análisis de estos programas ha demostrado que las escuelas que los han implementado han visto mejorados el rendimiento académico, la convivencia escolar y la reducción de conflictos (Durlak et al., como se cita en Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo, 2017).

En nuestro estudio, los datos analizados en los sociogramas muestran un grupo de alumnos líderes (A, G, J, M, Q), a los cuales se les han ido añadiendo otros nuevos compañeros con gran aceptación social en el grupo como son K y O. Además, el alumno con discapacidad (H) que tenía unos altos niveles de rechazo social, los ha visto reducidos, mostrando así, una mejora en las relaciones sociales dentro del grupo. En este sentido se expresan Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal y Balluerka; Ruiz-Aranda et al. (como se cita en Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo, 2017), exponiendo que los programas de educación emocional contribuyen a que los alumnos muestren mayores índices de conducta prosocial.

En los resultados obtenidos en nuestro estudio a través de la técnica de economía de fichas, los datos han sido muy reveladores. En ellos hemos observado, tras el desarrollo del programa, una mejora de un 15% en el comportamiento prosocial del alumnado, así como una reducción de la conflictividad en el aula. Igualmente, se expresa el estudio de Filella, Pérez-Escoda, Agulló y Oriol (2014), en el cual se demuestran los beneficios de los programas de educación emocional en alumnos de 6 a 8 años, para la mejora del comportamiento. También Aguaded y Pantoja (2015), que en su estudio muestran la mejora en las relaciones del alumnado, así como una reducción de la conflictividad. Y, por último, Obiols (2005) el cual expone, que tras la implementación del programa, se ha constatado la mejora en el clima del aula y en la relación profesor-alumno.

Por tanto, podemos asegurar que mediante este programa se consigue prevenir y resolver conflictos en el aula de una forma más efectiva, mejorando así la convivencia escolar y contribuyendo al bienestar social y personal del alumnado.

6.1 Limitaciones del estudio.

El principal objetivo de este Trabajo Fin de Máster ha sido: "Implementar un programa de educación emocional en consonancia con el Plan de Convivencia para su puesta en práctica dentro del Plan de Acción Tutorial en primero de Primaria en un centro escolar de Alicante". Esta implementación conlleva el diseño previo de una propuesta de intervención y su consiguiente puesta en práctica.

De su puesta en práctica, hemos querido extraer una serie de conclusiones sobre los resultados obtenidos en su implementación. Podemos decir, por un lado, que los resultados han sido positivos, mostrando una buena evolución de los resultados del alumnado según se iba implementando la propuesta de intervención.

Por otro lado, podemos decir que evidentemente, las limitaciones del presente estudio son muchas. En primer lugar, por no ser uno de los objetivos específicos del TFM no se han utilizado un gran número de instrumentos de evaluación, lo cual no nos ha permitido extraer conclusiones sólidas para valorar suficientemente, el grado de efectividad de la implementación de este programa.

Finalmente, tampoco se ha podido delimitar la presencia de condicionantes externos que influyesen en el registro de datos como influencia de compañeros en las diferentes respuestas del sociograma o los modelos familiares en los cuales conviven los alumnos, los cuales pueden alterar los resultados obtenidos.

6.2 Futuras líneas de actuación.

Por un lado, el futuro de la educación emocional tiene un enfoque transversal en todos los cursos, pero especialmente su desarrollo se debe iniciar dentro del Plan de Acción Tutorial (Bisquerra, 2016). Así, las futuras líneas de actuación deben ir encaminadas a dar respuesta a las necesidades de la sociedad actual a través del diseño e implementación de nuevos Planes de Acción Tutorial, tanto en Primaria como en Secundaria, que usen la educación emocional. En este sentido, se expresa también Ayarza (2011), cuando dice que existe una gran preocupación en las instituciones educativas por la violencia entre iguales y habla sobre la importancia de aumentar la inversión en investigación de programas que ayuden a prevenir conflictos y mejoren la convivencia escolar.

Por otro lado, otra de las líneas de investigación debe ir encaminada a contrastar los diferentes programas diseñados para mejorar la convivencia escolar, por medio de la comparación de resultados obtenidos de la implementación de los mismos. Esto nos permitirá aumentar, de manera significativa, los registros y resultados para hacer que las conclusiones sean mucho más relevantes.

Por último, después de todo el análisis bibliográfico realizado, son muchos los interrogantes que quedan abiertos en el estudio de la educación emocional y de la acción tutorial. Esto unido a ser un campo de investigación nuevo, abre innumerables nuevas vías de investigación.

7 Referencias bibliográficas.

Ayarza, E. (2011). El bullying desde Arteko, oficina del menor. Terror en las aulas. Cómo abordar el acoso escolar o bullying. Barcelona: Altaria.

Bar-On, R. y Parker, J.D.A. (2000). The Handbook of Emotional Ingelligence. Theory, Development, Assessment and Application at Home, School and in the Workplace. San Francisco: Jossey-Bass.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2011). Educación Física, Competencias Básicas y Educación Emocional. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 11, pp. 4 – 6.

Bisquerra, R. (2016). Diez ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó.

Bisquerra, R. y Agulló, M.J, Filella, G., García, E. y López, È. (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona. Horsori Editorial.

Bisquerra, R., Casafont, R., Obiols, M., Martín A. y Bimbela, J.L. (2016). Gimnasia emocional y coaching. Barcelona. Horsori Editorial.

Bou, J. F. (2018). Herramientas para el aula. 18 recursos de Coaching educativo y 40 recetas de éxito. Ediciones Aljibe.

Durlak, J.A. (2016). Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings. Cambridge Journal of Education, 46, pp. 333-345.

De la Hoz, César (2019). Mediación escolar: un proceso de resolución de conflictos y prevención de bullying en centros educativos. Salamanca. Universidad Pontificia de Salamanca. Familia, 57, pp. 177-186.

Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Gutiérrez-Cobo, M.J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2017, 88 (31.1), pp. 15-26

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66 (23,3), pp. 85-108.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007) "Inteligencia emocional y salud". Madrid: Ed. Pirámide.

Fernández-Berrocal, P., Rodríguez-Corrales, J., Cabello, R. y Gutiérrez Cobo, M.J. (2017) La influencia de las emociones del profesorado no universitario en la evaluación del rendimiento del alumnado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 88 (31.1), pp. 91-106.

Filella, G., Pérez-Escoda, N., Agulló, M.J. y Oriol, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. Estudios sobre educación, 26, pp. 125-147.

Funes, S. (2000). "Resolución de conflictos en la escuela: una herramienta para la cultura de paz y la convivencia". Contextos educativos: Revista de educación, 3, pp. 91 – 106.

Gallahue, D.L. y Ozmun, J.C. (2002). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Boston. McGraw-Hill.

Gálvez-Iñiguez, Y. (2018). Eficacia de un programa de educación emocional: contaminación entre condiciones experimentales en un estudio controlado. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 5 (2), pp. 17 - 22.

Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Ediciones Paidós.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Hoffman, L.; Paris, S.; Hall, E. (1995). Psicología del desarrollo hoy. Madrid: McGrawHill.

Kaiser, Susan (2016). Juegos mindfulness. Madrid: Gaia.

Kohlberg, L. (1989). Estadios morales y moralización: Enfoque cognitivo- evolutivo. En E. Linaza, E. Enesco y J.L. Linaza (eds.), El mundo social en la mente infantil (pp. 71-100). Madrid, España: Alianza.

Kulot, Daniela (2007). Cocodrilo se enamora. Pontevedra: Faktoria de libros.

La Torre, A. y E. Muñoz (2001). Educación para la tolerancia. Programa de prevención de conductas agresivas y violentas en el aula. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Le Boulch, J. (1991). El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Buenos Aires: Paidos.

Lopes, P.N., Salovey, P. y Straus, R. (2003). "Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships". Personality and Individual Differences, 35, pp. 641 – 658.

Monjas, M. I. (2009). Cómo promover la convivencia. Programa de asertividad y habilidades sociales (PAHS). Madrid: CEPE.

Navarro, J.J. y Galiana L. (2016). Prevención del conflicto escolar en primer ciclo de primaria. Prismasocial - Revista de ciencias sociales, 15, pp. 562 – 608.

Núñez, C. y Valcárcel, R. (2016). "Emocionario: Di lo que sientes". Madrid: Palabras Aladas.

Obiols, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 137.

Ortega, Mª del Carmen (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (en línea). 21(2), pp. 462 - 470. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025 (Fecha de consulta 15.4.20)

Piaget, J. y otros. (1967). La nueva educación moral. Buenos Aires: Losada

Renom, A., Álvarez, M., Agulló, M.J., Bisquerra, R., Filella, G., López, E., … Vargas, C. (2012). Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6 – 12 años). Madrid: Wolters Kluwer.

Ruíz Pérez, L.M. (2007). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.

Ruiz Pérez, L.M., Palomo, M., Ramón, I., Ruiz, A. y Navia, J.A. (2014). Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children. International Journal of Academic Research Part B; 2014; 6(6)

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9, pp. 185 – 211.

Sánchez Bañuelos, F. (2009). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Gymnos. Madrid.

Serrano, A. (2020). La importancia de la prevención de conflictos en el ámbito escolar. Revista digital Máster resolución de conflictos en el aula (en línea). Disponible en: https://online.ucv.es/resolucion/prevencion-de-conflictos-escolares/ (Fecha de consulta 15.4.20)

Serrano, A. (2015). Reflexiones en torno a la respuesta educativa frente a la violencia escolar. Valencia: Edetania, 47, pp. 195-204.

Trianes, M.V. y Fernández-Figarés, C. (2001). Aprender a ser personas y a convivir: Un programa para secundaria. Bilbao: Descleé de Brower.

Trianes, M.V. (1996). "¿Se pueden conseguir unas relaciones interpersonales de calidad dentro del aula? Breve historia de una línea de trabajo". Cultura v Educación 3, pp. 37-48.

Urbina, C., López, V. y Cárdenas-Villalobos, J.P. (2018) El uso de sociogramas en la escuela para la mejora de la convivencia. Perfiles Educativos, 15 (160)

8 Referencias legislativas.

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

LEY ORGÁNICA 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

DECRETO 88/2017, de 7 de julio, del Consell, por el que se modifica el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y se desarrolla la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunitat Valenciana.

DECRETO 39/2008, de 4 de abril, del Consell, sobre la convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos y sobre los derechos y deberes del alumnado, padres, madres, tutores o tutoras, profesorado y personal de administración y servicios.

ORDEN 62/2014, de 28 de julio, de la Consellería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se actualiza la normativa que regula la elaboración de los planes de convivencia en los centros educativos de la Comunitat Valenciana y se establecen los protocolos de actuación e intervención ante supuestos de violencia escolar.

INSTRUCCIONES de 14 de octubre de 2014, de la Dirección General de Innovación, Ordenación y Política lingüística sobre la actualización de los Planes de Convivencia en los centros educativos.

9 Anexos.

Anexo 1. Actividades complementarias: Conocimiento del grupo.

Anexo 2. Actividades complementarias: Elaboración y aceptación de normas.

Anexo 3. Implantación de la técnica de Economía de Fichas.

Anexo 4. Actividades complementarias: Economía de fichas.

Anexo 5. Actividades complementarias: Conciencia emocional.

Anexo 6. Actividades complementarias: Regulación emocional.

Anexo 7. Actividades complementarias: Autonomía emocional.

Anexo 8. Actividades complementarias: Habilidades socioemocionales.

Anexo 9. Actividades complementarias: Habilidades de vida y bienestar.

Anexo 10. Actividades complementarias: Educación en valores.

Anexo 11. Actividades complementarias: Mediación y resolución de conflictos.

Anexo 12. Fotografías de la implementación del Plan de Acción Tutorial.

Anexo 1. Actividades complementarias: Conocimiento del grupo.

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO			
SESIÓN 3	**Yo me llamo y mi compañero se llama…**		
OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase.			
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** En esta actividad hacen un círculo y van diciendo el nombre de los compañeros que tienen a su lado y que previamente han dicho su nombre, girando en el sentido de las agujas del reloj. La actividad sigue una secuencia como la siguiente: - Yo me llamo Juan. - Yo me llamo Laura y mi compañero se llama Juan. - Yo me llamo Roberto y mis compañeros se llaman Laura y Juan. - Yo me llamo….		
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**	
	El que se equivoca pasa al último de la fila. Cuando todos lo digan bien se acabará el juego	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.	

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO			
SESIÓN 5	**El garabato**		
OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase. - Respetar los diferentes puntos de vista.			
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Se le da a cada niño un garabato y le decimos a cada uno que lo terminen. **Actividad 2.** Luego comparamos los dibujos y vemos como cada uno percibe y ve las cosas de forma diferente.		
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**	
Hojas Colores.	Podemos pedir que una vez que hayan pintado un tiempo se lo pueden pasar a otro compañero.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.	

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO			
SESIÓN 6	**¿Cooperar o competir?**		
OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase. - Cooperar para solucionar problemas.			
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Ponemos a los niños por parejas. Les ponemos objetos, golosinas, etc. en diferentes lugares de la clase. Les damos un tiempo determinado. Tienen que decidir entre cooperar o competir para lograrlos. Lo hacen todos los componentes de la clase con diferentes parejas.		
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**	
Golosinas.	La reflexión se lleva a cabo sobre la importancia de cooperar para lograr los objetivos comunes.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 30’.	

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO			
SESIÓN 8	**La gallinita ciega**		
OBJETIVOS - Conocer al resto de alumnos del grupo-clase. - Integrar al alumno en el grupo-clase. - Mejorar el clima de confianza entre ellos.			
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Es el popular juego tradicional de la gallinita ciega. A un niño lo ponemos en el centro de un espacio limitado con los ojos tapados. Debe tocar a otros niños y descubrir quienes son. Lo idóneo es que todos los niños pasen por ser la gallinita ciega.		
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**	
Tapaojos o pañuelo.	Si el espacio no es muy grande, podemos dividir la clase en dos grupos. También podemos establecer normas, como por ejemplo, que los alumnos no se puedan mover del sitio.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.	

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO

SESIÓN 11	**El salero / El folio**

OBJETIVOS

- Conocer al resto de alumnos del grupo-clase.
- Integrar al alumno en el grupo-clase.
- Mejorar el clima de confianza entre ellos.
- Respetar a los compañeros por medio del autocontrol de lo que decimos.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.

1ª Parte.

"El salero". Se les dice a los niños que hoy haremos un experimento científico.

¿Qué es esto? (enseñando un salero).

No, no, el salero sois vosotros.

¿Y esto? (señalando a la sal)

No, no, esto son vuestras palabras.

¿Y esto? (señalando a una jarra de agua)

No, no, esto es un amigo con quien os habéis enfadado muchísimo.

2ª Parte.

Observad atentamente lo que sucede. El maestro empieza a hacer comentarios negativos y por cada uno de ellos agita el salero sobre el agua.

¡Antipático! - ¡Tonto! - ¡Idiota! – Etc.

Los niños pueden ir a echar sal diciendo un comentario despectivo.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo creéis que se siente ahora vuestro amigo?
- ¿Creéis que ha estado bien todo lo que hemos dicho?
- ¿Qué pasa ahora si queremos retirar nuestras palabras (sal)? ¿No se puede?

CONCLUSIÓN:

Tenemos que cuidar mucho las palabras que decimos a las personas, porque una vez dichas ya no se pueden recuperar. Es importante PENSAR bien lo que vamos a decir antes de hablar. Y que se pueden decir las cosas sin faltar el respeto a las personas.

Actividad 2. (Se hace una de las dos actividades)

"El folio". En esta versión arrugamos el folio según el maestro está diciendo comentarios negativos. Al final, intentamos poner el folio liso, pero no se puede, como tampoco el agua se puede beber.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Salero. Jarra de agua. Folio.	REFLEXIÓN FINAL: La reflexión se lleva a cabo con el fin de valorar la importancia de lo que decimos. Las palabras tienen mucho poder y hay que pensar muy bien lo que se dice. Una vez que insultamos o faltamos el respeto a un compañero es muy difícil recuperar su amistad.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 60'.

CONOCIMIENTEO DEL GRUPO

SESIÓN 12	**El teléfono**

OBJETIVOS

- Conocer al resto de alumnos del grupo-clase.
- Integrar al alumno en el grupo-clase.
- Mejorar el clima de confianza entre ellos.
- Establecer una buena comunicación con los compañeros para evitar conflictos.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
"El teléfono". Introducimos este juego popular para introducir la idea de que una mala comunicación puede ser una fuente de conflictos.
Así, nos ponemos en círculo y vamos pasando un mensaje al compañero de al lado.
Finalmente, el primer y el último niño tiene que decir el mensaje en voz alta, para contrastar si son iguales o no.
que le ha llegado.
REFLEXIÓN:

- ¿Qué le pasa al mensaje?
- ¿Alguna vez os ha sucedido que os han dicho que alguien ha dicho…, y después no era cierto?
- ¿Alguna vez os han acusado de decir algo sin que fuera verdad?
- ¿Cómo podemos evitarlo?

Actividad 2. (Opcional)
"La bola de nieve". Este juego se desarrollar igual que el teléfono, pero cada niño va añadiendo alguna cosa más al mensaje inicial.
Por ejemplo: 1º Laura se fue a casa, 2º Laura se fue a casa con fiebre, 3º Laura se fue a casa con fiebre y vómitos, 4º….

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	REFLEXIÓN FINAL: La reflexión se lleva a cabo con el fin de mejorar la comunicación. Una mala comunicación puede crear conflictos y problemas.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45'.

Anexo 2. Actividades complementarias: Elaboración y aceptación de normas.

ELABORACIÓN Y ACEPTACIÓN DE NORMAS

SESIÓN 17	**Las normas de clase 5**

OBJETIVOS

- Conocer y tomar conciencia sobre la importancia del establecimiento de normas y de su respeto.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
En esta sesión se hablará sobre la importancia de estas dos normas:

Cuido y archivo mis trabajos.

Cuelgo mis cosas en la percha.

Preguntaremos a los alumnos el motivo por el que estas normas son importantes. Cada uno de ellos expresará su opinión. El profesor pondrá las palabras claves en la pizarra. Finalmente, el profesor hará un resumen de todo lo dicho.

Actividad 2.
Cada alumno pintará un dibujo de cada una de las normas.

Actividad 3.
Luego se votará el que más nos guste.

Actividad 4.
Lo firmaremos todos y nos comprometeremos a respetar las normas.

Actividad 5.
Colgaremos la norma en un lugar visible.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Hojas con normas para pintar. Colores.	Los alumnos deben comprometerse a respetar las normas de clase. Por ejemplo: “Yo me comprometo a respetar y cumplir las normas de clase”. Luego firman la norma.	La actividad se desarrollará preferentemente en una sesión de 45’.

Anexo 3. Economía de fichas: Fases de implantación.

ECONOMÍA DE FICHAS: Fases de implantación.
Fase 1. Identificación de las conductas a fomentar. - Trabajo bien sentado. - Hablo sin gritar. - Levantar la mano para hablar. - Trato bien a mis amigos. - Mantengo limpia la clase. - Vamos en fila y sin correr. - Me esfuerzo y acabo mis trabajos. - Saludo y me despido. - Cuido y archivo mis trabajos. - Cuelgo mis cosas en la percha. - Hacer buena letra. - Limpiar el patio. - Hacer los deberes. **Fase 2. Elección del tipo de fichas.** Como fichas voy a utilizar unos gomets los cuales pegaré en un tablón visible en clase. Las fichas tendrán un valor de 2 puntos (doble doradas), 1 puntos (doradas), 0 puntos (verdes), -1 puntos (amarillas) y -2 puntos (rojas) **Fase 3. Selección de los reforzadores de apoyo.** El alumno obtendrá los siguientes reforzadores de apoyo: - Los 4 alumnos con más puntos serán alumno del mes de octubre. Cada mes se añadirá unos más, así en noviembre son 5 y así sucesivamente. - Cada 5 puntos obtendrán 1 minuto de tiempo libre para juegos en clase. - Cada 5 puntos pueden dar 1 punto a un compañero. - Cada semana se ordenarán en fila por orden de puntuación. - Los alumnos con más puntos podrán elegir de que quieren ser encargados. - Distribución semanal en clase por orden de puntuación. - Pueden elegir primero los juegos y los cuentos. - Los alumnos que tienen caritas amarillas no tienen tiempo libre ese día.

- Los alumnos con caritas rojas supone que se llamará a sus padres.
- Al final del trimestre se repartirán monedas virtuales equivalentes a los puntos que hayan acumulado y los podrán canjear por productos en el aula (lápices, gomas, sacapuntas, cartulinas, etc.). Podrán dar puntos-monedas a sus compañeros.

Fase 4. Establecimiento de las condiciones de canje.

Las condiciones de canje serán:

Por 1 punto = 1 minuto de tiempo libre + 1 céntimo de euro virtual.

- Trabajo bien sentado.	AMARILLA A DORADA
- Hablo sin gritar.	AMARILLA A DOBLE DORADA
- Levantar la mano para hablar.	AMARILLA A DOBLE DORADA
- Trato bien a mis amigos.	DORADA A DOBLE DORADA
- Mantengo limpia la clase.	DORADA
- Vamos en fila y sin correr.	DORADA
- Me esfuerzo y acabo mis trabajos.	DORADA A DOBLE DORADA
- Saludo y me despido.	VERDE A DORADA
- Cuido y archivo mis trabajos.	VERDE A DORADA
- Cuelgo mis cosas en la percha.	VERDE A DORADA
- Hacer los deberes.	VERDE A DOBLE DORADA
- Hacer buena letra.	DOBLE DORADA
- Limpiar el patio.	DOBLE DORADA

Fase 5. Sistemas de penalización.

- Se levanta continuamente.	AMARILLA
- Hablo gritando.	AMARILLA
- Habla sin levanta la mano.	AMARILLA
- Trata mal a los amigos.	ROJA A AMARILLA
- Ensucia la clase.	AMARILLA
- No va en fila y corre.	AMARILLA
- No acaba los trabajos.	ROJA A VERDE
- No saluda ni se despide.	AMARILLA
- No cuida sus trabajos.	ROJA A VERDE
- No cuelga sus cosas y las tiene por el suelo.	AMARILLA
- No hacer los deberes.	ROJA A AMARILLA

Fase 6. Registro para contabilizar las fichas.

- Todos los paneles deben estar bien claros y a la vista.
- Este panel llevaría en el lateral un panel para el acumulado semanal.
- El panel de resultados, a modo de ejemplo sería parecido al siguiente:

Anexo 4. Actividades complementarias: Economía de fichas.

ECONOMÍA DE FICHAS

SESIÓN 23	**Feria solidaria 2**

OBJETIVOS

- Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas.
- Reforzar las conductas positivas.
- Reducir o eliminar las conductas no deseadas.
- Valorar la importancia del respeto de las normas.
- Reforzar la solidaridad entre los compañeros.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Los alumnos recibirán al final del trimestre dinero "ficticio" según las fichas que tengan.

Actividad 2.
Saldremos a la feria. La feria se compone de una mesa-stand montado previamente por el profesor en el que aparecen los productos y los precios.
El stand puede ser parecido al siguiente:

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Gomas Lapices Sacapuntas Colores Pulseras Post-it Manualidades Etc.	**Pautas para la feria:** Los alumnos pueden llegar a conseguir como máximo 500 fichas/céntimos (= 5 euros aproximadamente) al trimestre. Los productos tendrán un precio aproximado para que puedan comprar 2 ó 3 cosas máximo. Tenerlo en cuenta para poner suficientes objetos en el stand. Los alumnos también pueden dar fichas o regalar productos a sus compañeros.	La actividad se desarrollará el último viernes antes de Semana Santa en una sesión de 60'.

ECONOMÍA DE FICHAS

SESIÓN 24	Feria solidaria 3

OBJETIVOS

- Introducir y desarrollar la técnica de economía de fichas.
- Reforzar las conductas positivas.
- Reducir o eliminar las conductas no deseadas.
- Valorar la importancia del respeto de las normas.
- Reforzar la solidaridad entre los compañeros.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Los alumnos recibirán al final del trimestre dinero "ficticio" según las fichas que tengan.

Actividad 2.
Saldremos a la feria. La feria se compone de una mesa-stand montado previamente por el profesor en el que aparecen los productos y los precios.
El stand puede ser parecido al siguiente:

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Gomas Lapices Sacapuntas Colores Pulseras Post-it Manualidades Etc.	**Pautas para la feria:** Los alumnos pueden llegar a conseguir como máximo 500 fichas/céntimos (= 5 euros aproximadamente) al trimestre. Los productos tendrán un precio aproximado para que puedan comprar 2 ó 3 cosas máximo. Tenerlo en cuenta para poner suficientes objetos en el stand. Los alumnos también pueden dar fichas o regalar productos a sus compañeros.	La actividad se desarrollará el último viernes del trimestre antes de las vacaciones de verano en una sesión de 60'.

Anexo 5. Actividades complementarias: Conciencia emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 30	**Las fotografías de la vida**

OBJETIVOS

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.
- Expresar emociones básicas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Unido al libro viajero de las emociones que desarrollaremos posteriormente, creemos importante realizar una actividad previa para que nuestros alumnos conozcan la fuerza que tienen las imágenes a la hora de expresar emociones. Para ello, les pediremos que representen una emoción. Lo podrán hacer de forma individual o junto a un compañero de clase.

Actividad 2.
Después veremos las fotografías en la pizarra digital y hablaremos sobre si los compañeros han representado bien las diferentes emociones expresadas (ira, vergüenza, odio, alegría, tristeza y miedo).

Actividad 3.
Finalmente, en la siguiente sesión pegaremos las fotos junto a los murales elaborados en la sesión "Mural de las emociones".

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Impresora. Permisos para hacer fotografías a alumnos.	Dejar que los alumnos se orienten entre ellos para representar las emociones en las fotografías. Todas las personas somos diferentes y expresamos las emociones de diferente manera.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'.

Anexo 6. Actividades complementarias: Regulación emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: REGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 37	**Nuestro entorno nos influye**	
OBJETIVOS - Identificar que hacer para regular las emociones. - Aprender a identificar las emociones del entorno para controlarlas. - Tomar conciencia de la importancia de ciertas emociones para el bienestar.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Los alumnos pintarán máscaras de 5 emociones: tristeza, alegría, ira, miedo y sorpresa. **Actividad 2.** Pondremos el corto: "Cuerdas". Lo veremos una primera vez de forma completa. La segunda vez que lo visionemos, el profesor irá parando para que los alumnos expresen las emociones que sienten en ese momento, mostrando las máscaras que previamente han pintado. **Actividad 3.** Preguntar al alumno que harían ellos en cada situación. Por ejemplo: ¿si ayudarían al niño? ¿si jugarían con él?	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Máscaras de emociones.	Todas las acciones son válidas, pero algunas actitudes y sentimientos nos aportan un mayor bienestar.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45'.

Anexo 7. Actividades complementarias: Autonomía emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: AUTONOMÍA EMOCIONAL

SESIÓN 42	**Reto de habilidades ocultas**

OBJETIVOS

- Reforzar la individualidad, desarrollar la autonomía y la autoestima.
- Aprender a identificar el grado de satisfacción del trabajo personal.
- Mejorar la autoestima.

PROCEDIMIENTO

En esta sesión queremos reforzar la autoestima y la individualidad.
Es importante que vayan ganando autonomía emocional para enfrentarse a los retos que se les puedan presentar.
Y que mejor manera que enfrentarse a retos personales que ya han superado.

Actividad 1.
Les vamos a proponer que expongan a sus compañeros habilidades que controlan.
Por ejemplo, Ainhoa y Chloé saben dar la voltereta lateral. Otro alumno sabe tocar la flauta, etc.
En esta clase, expondremos las diferentes habilidades.
El resto de alumnos deberá aplaudir a los alumnos que expongan sus habilidades.

Actividad 2.
Esta actividad consiste en plantear retos que otras personas pueden hacer.
Para ello nos valdremos de imágenes y experiencias que podamos encontrar en internet.
Por ejemplo, la siguiente imagen.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	Anotar todas las habilidades en la pizarra. Valorar todas las habilidades de los compañeros. Reflexionar sobre la importancia de tener una buena autoestima.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

Anexo 8. Actividades complementarias: Habilidades socioemocionales.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 48	**Juegos de mesa 2: Jungle speed, Uno, Quién es quién y Gestos.**	
OBJETIVOS - Cooperar y trabajar en equipo. - Desarrollar habilidades sociales. - Trabajar la escucha activa y la comunicación.		
PROCEDIMIENTO	El Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ) es una herramienta que muchos docentes estamos trabajando por su gran potencial a la hora de desarrollar contenidos académicos (contar, sumar, restar, letras,…) y habilidades sociales en los niños. Durante tres sesiones, propondremos algunos juegos interesantes para 1º de Primaria. Estos juegos de mesa los podrán usar posteriormente como premio cuando hayan terminado las actividades de clase. Los juegos de esta sesión son: **Juego 1.** **Jungle speed kids.** El tradicional juego de velocidad en el cual gana el niño que coja el totem antes que los demás. En este juego hay que coger primero la carta igual que la del compañero con el cual coincida. Si te equivocas te quedas con todas las cartas. **Juego 2.** **Uno.** Juego tradicional que gana el niño que se queda antes sin cartas. **Juego 3.** **Quién es quién:** se trata de averiguar a todos los personajes del compañero por medio de preguntas. Lo ideal es adaptar la versión con la cara de los niños de clase. **Juego 4.** **Gestos:** por medio de la teatralización se trata de adivinar lo que está expresando el compañero.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Juegos.	El objetivo de esta sesión es usar las habilidades sociales de forma adecuada y disfrutar del juego con los compañeros. Con esta sesión también ayudamos a mejorar el ambiente de clase.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 49	**Juegos de mesa 3: Dominó, Parchís, Damas y Tres en raya.**

OBJETIVOS

- Cooperar y trabajar en equipo.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la escucha activa y la comunicación

PROCEDIMIENTO

El Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ) es una herramienta que muchos docentes estamos trabajando por su gran potencial a la hora de desarrollar contenidos académicos (contar, sumar, restar, letras,…) y habilidades sociales en los niños.
Durante tres sesiones, propondremos algunos juegos interesantes para 1º de Primaria.
Estos juegos de mesa los podrán usar posteriormente como premio cuando hayan terminado las actividades de clase.
Los juegos de esta sesión son:

Juego 1.
Dominó. Juego tradicional en el cual hay que enlazar fichas según el número de puntos que lleven.

Juego 2.
Parchís. Juego muy popular en el cual se avanza por un tablero con 4 fichas mediante el uso de un dado.

Juego 3.
Damas. Juego que se lleva a cabo en el tablero de ajedrez, en el cual las fichas sólo se pueden desplazar de forma diagonal. Gana el que se elimine todas las damas del rival.

Juego 4.
Tres en raya. Juego popular en el cual hay que colocar sobre un tablero tres fichas en línea antes que el adversario.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Juegos.	El objetivo de esta sesión es usar las habilidades sociales de forma adecuada y disfrutar del juego con los compañeros. Con esta sesión también ayudamos a mejorar el ambiente de clase.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES SOCIOEMOIONALES

SESIÓN 50	**La palabra**

OBJETIVOS

- Cooperar y trabajar en equipo.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Trabajar la escucha activa y la comunicación

PROCEDIMIENTO

En esta clase vamos a organizar un debate sobre algún tema que interese a los alumnos.
Algunos temas podrían ser:

- ¿Qué deporte te gusta?¿Por qué?
- ¿Te gustan los animales?¿Qué te gusta de ellos?
- Etc.
-

Actividad 1.
Repartimos 3 gomets por niño. Iniciamos este debate en grupo.
Cada vez que un niño habla se tiene que pegar uno de los gomets en alguna parte del cuerpo. Cuándo ya no tenga más gomets ya no podrá hablar hasta la siguiente vez que el profesor reparta gomets.

Actividad 2.
Finalizaremos preguntando:
¿Lo habéis pasado bien conversando?
¿Todo el mundo ha podido participar?

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
	La reflexión final debe ir en el sentido de que para comunicarnos correctamente necesitamos escuchar y ser escuchados.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

Anexo 9. Actividades complementarias: Habilidades de vida y bienestar.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

SESIÓN 57	**Todo depende del cristal con que se mire.**

OBJETIVOS

- Intentar ver los sucesos desde un punto de vista positivo.
- Identificar situaciones negativas o desagradables.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

PROCEDIMIENTO

El objetivo de esta sesión es que todo depende de nuestra actitud vital para solucionar las cosas. Si lo hacemos con la idea de encontrar nuestro bienestar podemos encontrar en un suceso algunas cosas positivas que nos hagan verlo de otra manera.

Actividad 1.

En esta actividad pediremos a los alumnos que escriban en un trozo de hoja situaciones negativas o desagradables que les han pasado, como por ejemplo:

- He prestado mi goma y me la han roto.
- No quieren jugar conmigo en el patio.
- No me gustan las lentejas.
- Etc.

Actividad 2.

Después dispondremos la clase en círculo con dos sillas en el centro. Una de las sillas tendrá unas gafas con cristales NEGROS y la otra unas gafas con cristales CLAROS.

De uno en uno los niños se irán sentando en la silla con cristales NEGROS, exponiendo las situaciones negativas.

Por otro lado, los alumnos deberán dar una solución positiva. El alumno que crea que puede hacerlo, debe levantar la mano y sentarse en la otra silla con las gafas con cristales CLAROS para explicar su punto de vista positivo.

Actividad 3.

Apuntaremos en la pizarra las soluciones que vayan dando los alumnos.

Haremos una reflexión final:

Hay situaciones en la vida que tienen solución. Por ejemplo, cuando nos rompen una goma, el lado bueno es que ahora tenemos dos gomas. Pero, también, podemos encontrar situaciones que son de difícil solución y, por tanto, debemos asumirlas sin frustrarnos. Debemos estar preparados para encontrarnos situaciones sin solución, las cuales sólo queda aceptarlas y seguir para adelante.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Lápiz. Libreta. Pizarra. Tizas.	El alumno debe aprender a ser proactivo en sus decisiones. Este es uno de los más altos grados en las habilidades de vida y bienestar. Reflexionar sobre la importancia de qué todo se puede ver desde otro punto de vista.	La actividad se desarrollará en una sesión de 45’.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

SESIÓN 58	**Un domingo en familia**

OBJETIVOS

- Expresar y compartir momentos de felicidad y bienestar.
- Compartir emociones y vivencias.

PROCEDIMIENTO

La convivencia es una realidad que favorece el bienestar de las personas. Nos ayuda a conocernos y a aceptar a los demás.
En esta actividad el objetivo será conocer mejor a los compañeros y compartir emociones con ellos.

Actividad 1.
Para ello, los alumnos deberán hacer un dibujo de un domingo en familia.
El profesor les irá ayudando, haciendo preguntas como:

- ¿A quién veis en esta mesa?
- ¿Dónde se sienta cada uno?
- ¿Qué hay para comer?
- ¿Quién ha hecho la comida?
- ¿De qué han estado hablando?
- ¿Participas en la conversación?
- ¿Te sientes a gusto en la mesa?

Actividad 2.
Los alumnos expondrán sus dibujos ante los compañeros y lo que viven y lo que sienten en sus domingos en familia.

Actividad 3.
Haremos una reflexión final sobre aspectos como:
¿Qué cosas te han gustado de los demás?
¿Te has sentido bien compartiendo esta experiencia con tus compañeros?
¿Creéis que vuestras familias son muy diferentes?

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
	Tenemos que tener en cuenta que la situación familiar de los niños sea estructurada. Si nos encontramos en un ambiente con familias desestructuradas lo idóneo será utilizar una situación imaginaria.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

Anexo 10. Actividades complementarias: Educación en valores.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 60	**Give in to giving**	
OBJETIVOS - Identificar y valorar la importancia de ayudar a las personas.		
PROCEDIMIENTO	 **Actividad 1.** Visionar el corto. Explicación del corto: **Give in to giving.** Nos permite reflexionar sobre la importancia de ser generoso con los demás y sobre la capacidad para ayudar a los demás. **Actividad 2.** Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto. Plantearemos cuestiones a los alumnos como: ¿Quién puede contar la historia? ¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales? ¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales? ¿Por qué pensáis que es importante ayudar a las personas? ¿Cómo ayudaríais vosotros? **Actividad 3.** Hacer un dibujo sobre la historia.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Ayuda.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 63	**Piper**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de ser valiente para afrontar los retos de nuestras vidas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Piper.
Nos permite reflexionar sobre los temores y miedos que todos tenemos y cómo afrontarlos.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Cuándo creéis que hay que ser valiente?
¿Alguna vez habéis sido valientes?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Valentía.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 64	**Reach**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de ser generoso con los demás.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Reach.
Este corto nos permite ver lo importante que es compartir y dar a los demás. El altruismo y la solidaridad.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Qué nos puede aportar ser generoso?
¿Con quién habéis sido generoso vosotros?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Generosidad.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

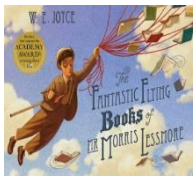
SESIÓN 65	**Fantastic flying books**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de aprender a leer como elemento que nos permite disfrutar aprender y disfrutar de la lectura.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:



Fantastic flying books.
Este corto nos muestra la importancia de los libros. La lectura y los libros llenan nuestro mundo de conocimientos, color, creatividad y sueños.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Os gusta leer?
¿Qué libro habéis leído que os ha gustado mucho? ¿Puedes contarlo?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Fomento de la lectura.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

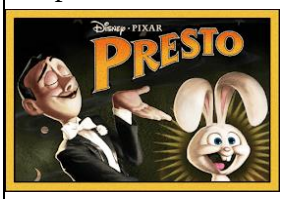
SESIÓN 66	**Presto**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de ser humilde para relacionarnos con otras personas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:



Presto.
Es una historia que nos permite abordar temas como el ego, los errores, la gratitud y la cooperación

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Qué piensas que significa ser humilde?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Humildad.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 67	**El vendedor de humo**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de ser honesto y honrado en la vida.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:
El vendedor de humo.

Este corto nos muestra como “no es oro todo lo que reluce". Nos permite reflexionar sobre la mentira en la sociedad.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Qué opináis de la mentira?
¿Habéis mentido alguna vez? ¿Cuándo?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Honestidad.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 68	**Monsterbox**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia sobre la amistad entre las personas.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Monsterbox.
Muestra la amistad que surge entre un anciano y una niña. Nos permite reflexionar sobre la importancia de cultivar la amistad como si fuera una planta para que florezca.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Tenéis algún buen amigo?
¿Qué hacéis para cuidad vuestra amistad?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Amistad.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 69	**A cloudy lesson**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de tener paciencia en la vida.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

A cloudy lesson.
Nos muestra la importancia de ser pacientes y perseverantes para alcanzar nuestros objetivos.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Cuándo queréis algo cómo lo pedís? Poned un ejemplo de cómo pedís las cosas en vuestra casa.

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Paciencia.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 70	**Lemon**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia del cuidado del medio ambiente.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Lemon.
Lemon nos explica a la perfección como la contaminación perjudica a la naturaleza.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Qué hacéis vosotros para cuidad el medio ambiente?
¿Tiráis papeles en el recreo?
¿Qué opináis de las personas que ensucian el medio ambiente?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Cuidado del medio ambiente.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 72	**Alike**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de la creatividad.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Alike.
Nos permite ver lo importante de ser creativos y aprender a vivir en sociedad.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Os gusta pintar, inventar o crear cosas nuevas?
¿Por qué?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	ORIENTACIONES	DURACIÓN
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Creatividad.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 73	**Snack attack**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de los prejuicios en una sociedad.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Snack attack.
Nos hace reflexionar sobre como generalmente, solemos juzgar a las personas sin conocerlas. Casi siempre las apariencias engañan.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Habéis conocido a alguien que luego no era como vosotros pensabais?
Por ejemplo, algún maestro que al principio daba un poco de miedo pero que luego era un encanto.
O algún amigo que era un poco bruto pero luego te cuidaba un montón.

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Prejuicios y estereotipos.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

EDUCACIÓN EN VALORES

SESIÓN 74	**Changing batteries**

OBJETIVOS

- Identificar y valorar la importancia de la familia.

PROCEDIMIENTO

Actividad 1.
Visionar el corto.
Explicación del corto:

Un vídeo que nos muestra la importancia del tiempo y de la familia. Un hijo envía un paquete a su madre porque no puede visitarla. El paquete contiene un robot que le ayuda a hacer las tareas domésticas. El robot termina siendo como un hijo. Come con ella e incluso ven la televisión juntos.

Actividad 2.
Reflexionar en grupo sobre la importancia de los valores transmitidos en el corto.
Plantearemos cuestiones a los alumnos como:
¿Quién puede contar la historia?
¿Quién puede decir cómo se llaman los personajes principales?
¿Quién puede explicar cómo actúan los personajes principales?
¿Por qué es importante la familia?
Y para ti lo es, ¿por qué?

Actividad 3.
Hacer un dibujo sobre la historia.

RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra digital. Lápiz. Colores. Libreta.	Valor principal: Familia.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60’.

Anexo 11. Actividades complementarias: Mediación y resolución de conflictos.

MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

SESIÓN 79	**Regalando ideas**	
OBJETIVOS - Actuar como mediadores. - Simular una mediación escolar.		
PROCEDIMIENTO	**Actividad 1.** Se trata de continuar dónde lo dejamos en la sesión anterior. Nos pondremos en círculo. En el centro dos sillas con las personas en conflicto. En frente otras dos personas como mediadores. Así, expondremos por parejas diferentes conflictos "inventados". Como he dicho, dos alumnos harán de actores y otra pareja de alumnos tendrá que hacer de mediadores. Intentaremos que la mayor parte de los alumnos pasen por los dos roles. En un principio, ayudaremos a mediar. Después, intentaremos ir dejándolos solos en la ejecución del protocolo. Recordemos los pasos que vamos a seguir: 1º Cada uno expone el problema. El otro escucha. El mediador escuchar activamente. 2º El mediador parafrasea la posición de cada una de las personas en conflicto. 3º Ponemos cada uno en el lugar del otro para ver que opinan. 4º Ayudar para que ellos puedan alcanzar una solución.	
RECURSOS	**ORIENTACIONES**	**DURACIÓN**
Pizarra. Tizas.	Haremos una reflexión final. Los mediadores deben ayudar a encontrar una solución. Pero no son jueces. Ellos no tienen que decir que está bien o mal. También debemos asumir que ciertos conflictos no se solucionarán por medio de una mediación. Y que conflictos muy grandes sólo se solucionarán por medio de los profesores.	La actividad se desarrollará en una sesión de 60'.

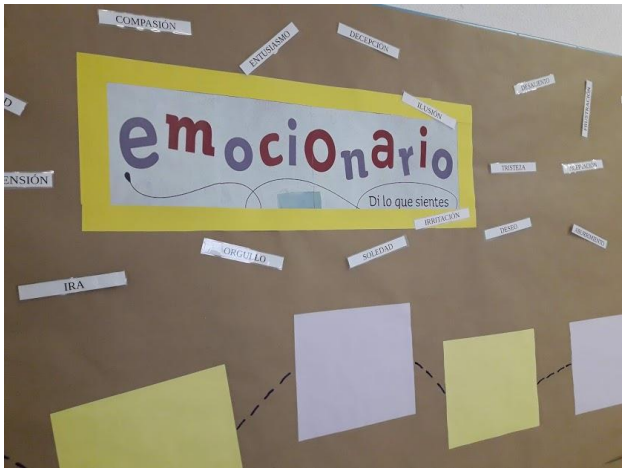
Anexo 12. Fotografías de la implementación del Plan de Acción Tutorial.

Fotos de las normas en clase.

Fotos de alumnos del mes.

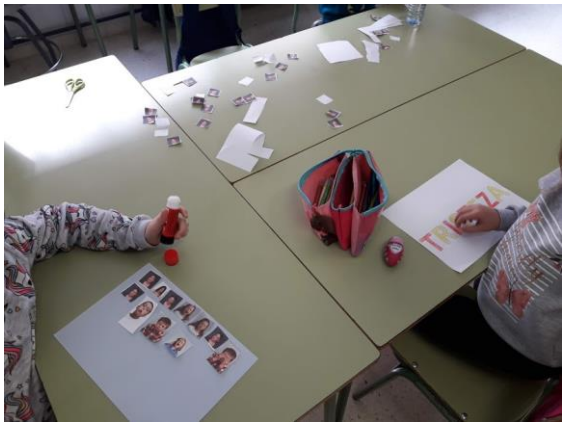
Fotos de algunos hábitos sociales básicos en clase.

Emocionario.



La caja de las emociones.

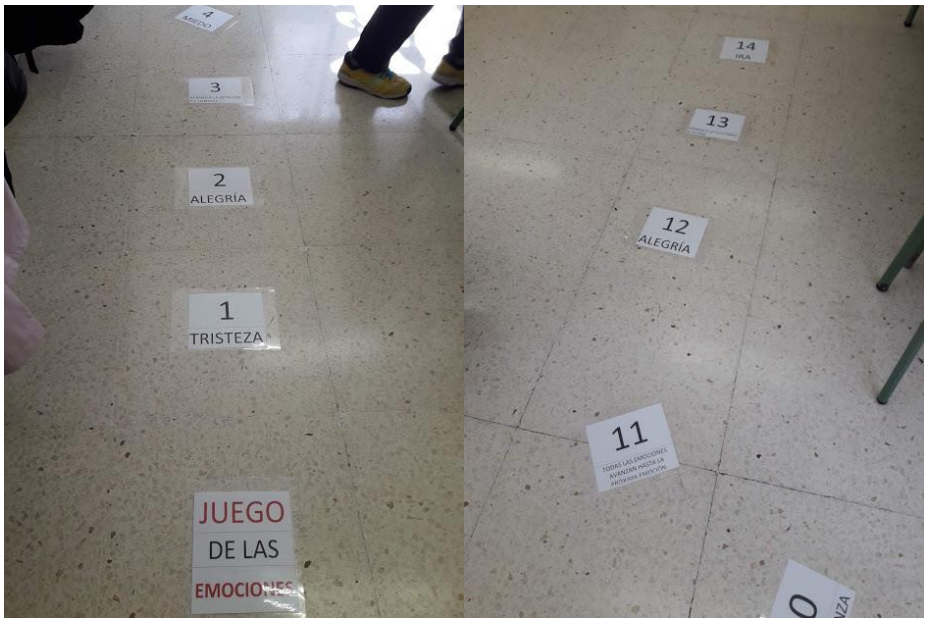
Murales de las emociones.



Fotos de emociones.

Juegos de mesa en clase.

Juego de las emociones.



Libro viajero de las emociones.

Portada.

Información inicial para los padres.

Hola mamás y papás.

Durante este trimestre estamos trabajando las emociones. En el diccionario de las RAE aparecen más de 500 emociones diferentes. Sin embargo, en general somos incapaces de nombrar más de una veintena de ellas.

Durante estos primeros años es importante que los niños identifiquen las más importantes, como la ira, la alegría, la sorpresa, el miedo, la tristeza, la vergüenza, el amor, la envidia, los celos, la ansiedad, la amistad,...

Una vez identificadas, todos juntos intentaremos trabajar para que las usen positivamente. Por ejemplo, un niño que identifica y controla su ira (sus enfados) será un niño que se relacionará mejor con los demás.

En este trabajo, simplemente se trata de pegar algunas de vuestras fotos favoritas (con 2 ó 3 sobran) y poner que emociones o sentimientos os provocan.

Para romper el hielo, las primeras páginas las haré yo.

Finalmente, recordad que es bueno que seamos capaces de identificar, controlar y usar positivamente nuestras emociones con la idea de mejorar nuestro bienestar.

Si tenéis cualquier duda o consulta. Las tutorías son los lunes de 14.00 a 15.00.

Un saludo y muchas gracias por colaborar.

Ejemplo propio que he puesto a los alumnos para su elaboración.

Ejemplo de la realización por parte de alumnos.